

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 102 (1976)  
**Heft:** 21

**Illustration:** Selbstbedienung  
**Autor:** Sattler, Harald Rolf

#### **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:** 15.01.2026

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

# Auch die Gesundheit ist nicht mehr, was sie war!

## Spinat und Stress

Man hat es heutzutage nicht leicht mit der Gesundheit! Es geht uns damit wie mit der Mode: Was noch vor kurzem der letzte Schrei war, ist heute ein alter Hut, um aber schon morgen wieder «neuste wissenschaftliche Erkenntnis» zu sein. Was uns diesbezüglich die Zeitungen täglich zur Kenntnis bringen, könnte einen die Gesundheit direkt verleiden lassen:

Hat mir doch vor wenigen Wochen ein wohlmeinender Arzt kraft seiner medizinischen Kenntnisse noch davon abgeraten, täglich mehr als vier Tassen Kaffee zu trinken; ich solle mich an Tee halten, der sei gesünder. Und gestern las ich, das, was den Kaffee gesundheitsschädigend mache, sei im Tee in viel grösserer Menge vorhanden. Kaffee sei also gesünder. Und ich, der ich aufgewachsen war unter dem elterlichen Diktat: «Iss Spinat, er ist gesund!», muss heute erfahren, dass es (wissenschaftlich erwiesen) mit der gesundheitsfördernden Wirkung des Spinates so ziemlich gar nichts auf sich habe.

Und nun auch noch das mit dem Stress! Da sonnte ich mich bisher im milden Scheine des Mitleids mancher Freunde, die kopfschüttelnd sagten, wie ich diesen Stress nur aushalte; da müssten doch unbedingt wieder Ferien fällig sein. Und wie sonnte ich mich!, zumal um den Stressierten ja stets die Gloriole dessen leuchtet, der herzinfarktgefährdet ist und also schon deswegen automatisch zum angesehenen Clan der Manager gezählt wird. Und nun ist es «wissenschaftlich erwiesen», dass Herzinfarktgefährdung keineswegs charakteristisch ist für Manager, dass Stress sogar äusserst gesund sein könne und dass ich damit eines liebevoll gehätschelten Statussymbols – mir nichts, dir nichts – verlustig gehe.

## Periode und Wurstwaren

Das also hat man von der Wissenschaft! Nichts ist ihr heilig! Nicht einmal vor der Männlichkeit des Mannes macht sie halt. Das Gesundheitsmagazin der deutschen Aerzteschaft brachte es

jüngst an den Tag: Es gebe so etwas wie eine männliche Periode, schwächer zwar als bei der Frau, aber immerhin. Kaum fällt die Frau dank Pille aus ihren Zyklen, hält die Wissenschaft dem Manne *seine Periode* bereit. Das eine Gute mag das haben: Der Mann, der verärgert ist, hat fortan zwei Entschuldigungen zur Hand: Neben «Mir ist unwohl» nun auch «Ich bin unwohl». Aber vielleicht steigt das Wohlbefinden, wenn man einer anderen Gruppe von Deutschen Glauben schenkt: dem Kreis um Bayerns Landwirtschaftsminister Hans Eisenmann. Dieser Mann, vielleicht von seinem Namen inspi-

riert, behauptete nämlich zum Auftakt der Aktion «Gut leben – gesund essen mit Fleisch und Wurst», der menschliche Bedarf an Eisen sei durch den Genuss von Fleisch sehr viel besser zu decken als durch Spinat. So ganz falsch kann das wohl nicht sein, sonst würde man nicht ausgegerechnet Bayern auffordern, (noch) mehr Fleisch zu essen, Bayern, die – wie ich ebenfalls jüngst gelesen habe – schon bisher jährlich pro Kopf 82 kg Fleisch und Wurst assen, was immerhin dem Lebendgewicht einer mittelstarken Sau entspricht. Nun esse ich also eisern Fleisch zu meiner Milch, denn auch Milch ist äus-

serst gesund. Ist *noch* gesund, möchte ich beifügen, denn wie lange sie sich als Gesundheitsspender noch bewähren wird, wenn es ihr ergeht wie dem Orangensaft, das ist unbestimmt.

## Orangen und Büchsenwein

Aus den USA, wo ja unser aller Vorbild liegt, ist nämlich zu vernehmen, dass sich frischer Orangensaft kaum mehr verkaufen lasse neben dem künstlichen. Es sei bereits soweit, dass Amerikaner den künstlichen Orangensaft für echten halten und den wirklich echten als künstlichen verschmähen. Wie nahe mag da der Tag sein, wo wir endlich eine Milch erhalten, die nicht mehr so unfein nach echter Milch schmeckt. Es sollte ja auch kein Kunststück sein, Milch aus anderen Quellen zu gewinnen als aus Kühen, Ziegen oder Kamele. Denn schliesslich ist es der amerikanischen Landwirtschaft ja neuerdings auch gelungen, Tomaten zu entwickeln, die nicht mehr rot sind und nicht mehr den so peinlichen Tomatengeschmack aufweisen, dafür gegen Schäden beim Strassentransport resistent sind. Also eine ähnliche Entwicklung wie die harten Walliser Aprikosen. Das Stichwort «Wallis» erinnert mich daran, dass ich auch seine Weine für recht gesund halte, dass aber eine Entwicklung im Gange ist, die uns einmal hindern könnte, zur Flasche zu greifen. Denn in einem Konjunkturbericht der westdeutschen Feinstblechverpackungsindustrie las ich, dass man neue Anwendungsbereiche erschlossen habe, u. a. auch Burgunder Rotwein in Blechdosen. Nach Spinat, der weniger eisenhaltig ist als Fleisch, und nach Fleisch, das mehr Eisen bietet als Spinat, und nach Tomaten, die keine Tomaten mehr sind, und nach Milch, bar jeden Milchgeschmacks, und nach künstlichem Orangensaft, der echter schmeckt als echter – alles aus Dosen, nun auch noch Dosenwein, dessen Bekömmlichkeit wissenschaftlich erwiesen ist, selbstverständlich. Angesichts von soviel wissenschaftlicher Erwiesenheit kann mir die Gesundheit egal sein, und ich halte mich

