

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 103 (1977)  
**Heft:** 17: A la carte

**Artikel:** 5000 Tonnen "Fernseh fett"  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-610078>

### **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:** 29.04.2026

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

# 5000 Tonnen «Fernsehfett»



Die Zusammenhänge zwischen Fernsehen und Essen sind zwar offenkundig, aber wissenschaftlich noch nicht erforscht, und weil dieses gewichtige Problem einem professionellen Seher insbesondere auf dem Magen liegt, habe ich hier einige Fakten und Daten zusammengetragen, die mich gelegentlich zu vertieften Studien treiben werden.

Dass die Television die Esslust zunächst einmal mit direkten audiovisuellen Methoden anstachelt, dürfte weithin bekannt sein. Es geschieht dies durch Werbespots, die mit suggestiven Farben, Schmatz- und Knackgeräuschen und musikalischen Lockschreien zum Kauf und Verzehr der angepriesenen Erzeugnisse animiert.

Die indirekten Einwirkungen dagegen sind von den Verhaltensforschern bisher sträflich vernachlässigt worden. Man weiss indes, dass sich 50 bis 80 Prozent der Zuschauer mehr oder weniger regelmässig oralen Lustgewinn durch Genussmittel verschaffen; ob das Esszentrum im Gehirn durch die permanente Bestrahlung gereizt wird, oder ob es sich um eine natürliche Abwehrreaktion gegen das kalte Fischauge des Empfangsapparates handelt, ist vorderhand noch ungeklärt. Es scheint immerhin, dass die Schwankungen innerhalb der erwähnten Bandbreite von der Art der Sendungen abhängig sind. Langeweile, Aerger und Angst, negative Gefühle also, wie sie vom weitaus grössten Teil der gesamten Programmproduktion ausgelöst werden, erzeugen einen Kompensationseffekt, der den Konsumpegel hochschnellen lässt. Und bei der Ausstrahlung glühender Liebesromanzen pflegen sensible Menschen, insonderheit Frauen, gierig süsches Naschwerk zu verschlingen; es dürfte sich in diesem Fall um eine unbewusste Ersatzbefriedigung handeln, weil sich die Ehefreuden heutzutage in zunehmendem Masse vor dem Fernsehapparat abspielen.

Zu erwähnen ist in diesem Zusammenhang auch, dass die Television zum Teil einschneidende Veränderungen der Essgewohnheiten verursacht. Vielfach nämlich ist es bereits

sittenüblich, das Nachtessen vor der Mattscheibe einzunehmen, wobei dann weder der Qualität, noch der Quantität der Atzung die gebührende Beachtung geschenkt wird, von der beklagenswerten Verwilderung der Tischsitten ganz abgesehen. Haupt- und Zwischenmahlzeiten gehen somit im Verlaufe eines Fernsehabends nahtlos ineinander über, und dass die Hausfrauen als Hüterinnen des Herdes gegen diesen Zerfall der Esskultur in der Regel so wenig Widerstand leisten, ist wohl nur damit zu erklären, dass sie es immer noch lieber sehen, wenn ihre Ehemänner aus dem Kühlschrank anstatt über den Hag fressen.

Die Folgen dieser Dauergefrässigkeit der Bildschirmgemeinde sind um so verheerender, als die überflüssigen Kalorien beim passiven Sehen nicht in Energie umgesetzt werden können. Wenn man die Fernsehstunden im Verhältnis zur Bewegungsarmut eines Arbeitstages gewichtet und dabei berücksichtigt, dass in diesen Stunden auch das überaus energieaufwendige Liebesleben entfällt, kommt man zum Ergebnis, dass ungefähr ein Fünftel des Uebergewichtes von 26 000 Tonnen, das die Schweizer beiderlei Geschlechts gesamthaft auf die Waage bringen, der direkten und indirekten Mast-

„  
Leute, die selber Zwiebeln essen,  
können nicht gut beurteilen, ob  
andere Zwiebeln gegessen haben  
oder nicht. Thornton Wilder  
“

wirkung des Fernsehens zuzuschreiben ist. Das sind, grosszünftig abgerundet, 5 Millionen Kilo «Fernsehfett», und da nach einer kürzlich veröffentlichten Studie die durch Uebergewicht verursachten Krankheiten 2 Prozent des schweizerischen Bruttosozialprodukts oder rund 2,6 Milliarden Franken verschlingen, entfällt auf jedes Kilo eine Schadenssumme von 100 Franken. Der volkswirtschaftliche Verlust, den uns die beschriebenen Nebenwirkungen des Fernsehens zufügen, beträgt hinmit jährlich 500 Millionen Franken! *Telespalter*

