

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 106 (1980)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Super ist alles  
**Autor:** Regenass, René / Stauber, Jules  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-598173>

#### 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:** 14.01.2026

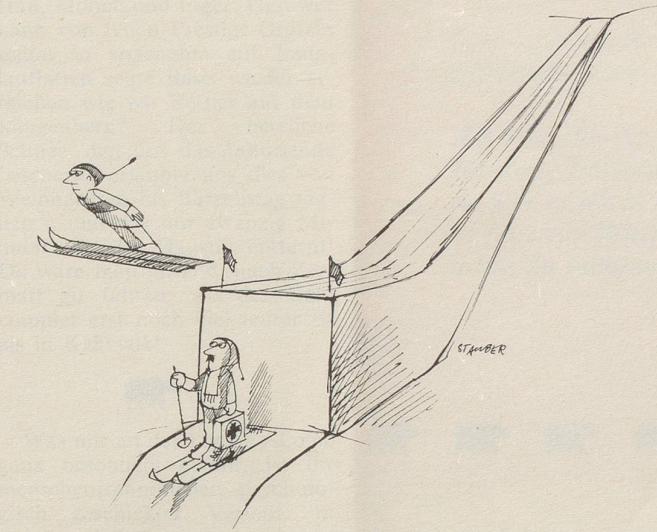
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Super ist alles

Eingedenk der über die Festtage einverleibten lukullischen Genüsse und eingedenk der dabei verlorengegangenen Bauchlinie und der dafür gewonnenen Kilogramme ging ich mit dem festen Vorsatz in den Supermarkt, nur das gerade Notwendige einzukaufen. Darunter verstanden sich Rasierklingen, eine Plasticflasche Geschirrspülmittel, Obst und Gemüse – also lauter Sachen, die entweder angeschafft werden mussten oder für den Körper gesund waren.

So stand ich zuerst vor dem Regal mit den Toilettenartikeln, denn System muss sein, auch beim Einkaufen. Da ich knapp an Zeit war, griff ich forscht zu, verfehlte dabei das Fach mit den Rasierklingen um wenige Zentimeter, so dass ich statt dessen eine Tube Zahnpasta in der Hand hielt. Schon wollte ich die Tube wieder sachte zurücklegen, als ich die Kamera über mir entdeckte. Schnell liess ich die Zahnpasta in den Einkaufskorb fallen; eine Rückgabe, so sagte ich mir, könnte von der Person, die meine Bewegungen irgendwo auf einem Monitor verfolgt, falsch ausgelegt, schlimmer noch: als übler Trick verstanden werden. Verärgert über meine Uneschicklichkeit, verzichtete ich auf die Rasierklingen.

Wie ich weiterging, suchend im Irrgarten der Gänge und Regale, ertönte plötzlich eine Stimme aus dem Lautsprecher und pries eine Personenwaage an mit dem einleuchtenden Argument, dass es gerade jetzt, nach den Feiertagen und noch mitten im Winter, wichtig sei, das Körpergewicht täglich zu kontrollieren. Zudem war der Preis verlockend. Ich konnte nicht widerstehen und begab mich zu den Haushaltgeräten, ergriff die vorhin hochgelobte Waage und legte sie in den Korb. Man soll nicht gegen die Vernunft handeln, beschwichtigte ich mich. Sodann ging ich zurück zum Gemüse und zu den Früchten. Als ich überlegte, was wohl am gesündesten sei, hörte ich zwei Frauen über Grapefruits diskutieren. In den begeisterten Tönen schrieben sie dieser Frucht eine verschlankende Kraft zu. Auf diese Weise überzeugt, packte ich ein Netz voll Grapefruits und legte es neben die Waage



in den Korb, wo der Platz nun beinahe aufgebraucht war, so dass ich allein schon von diesem Umstand her auf weitere Käufe würde verzichten müssen. Das beruhigte. Doch nun vernahm ich zum zweitenmal die einschmeichelnde Frauenstimme aus dem Lautsprecher, und was ich nie für möglich gehalten hätte, brachte sie fertig: sie überredete mich zum Kauf einer Saftpresse, damit auch nicht ein einziger Tropfen des köstlichen Saftes von Kartoffeln, Karotten, Orangen, Zitronen usw. verlorengeinge, denn die Vitamine seien das Aller-

wichtigste in dieser sonnenarmen Jahreszeit.

Ich hatte jetzt einiges, noch immer aber kein Gemüse. Der Not gehorchend, holte ich einen zweiten Einkaufskorb und ging erneut zum Gemüsestand. Wenn ich schon über eine Presse verfüge, sagte ich mir, so muss auch das entsprechende Gemüse eingekauft werden, ebenso Früchte.

Schliesslich lagen im zweiten Korb: 1 Kilo Orangen, ein Netz mit Zitronen, ein Sellerieknoten, 1 Kilo Kartoffeln, 1 Pfund Karotten, Zwiebeln, Knoblauch.



Endlich bewegte ich mich auf die Kasse zu, schwankend wie eine Ente – und verspürte auf einmal einen unbändigen Durst, hervorgerufen durch die stickige Luft. Dergemassen an das Bedürfnis des Körpers nach Flüssigkeit gemahnt, holte ich drei Flaschen Mineralwasser aus der Kiste, froh, dies nicht vergessen zu haben.

Bereits in der Schlange vor der Kasse wartend, mit schmerzenden Armen vom Gewicht der beiden Körbe, blickte ich unversehens nochmals zu den Toilettenartikeln hinüber, wo mein Fehlgriff stattgefunden hatte, und las das Plakat, das ich vorher nicht beachtet hatte: Hat auch Ihre Haut genügend Nährstoffe? Ich fuhr mir mit der Hand über die Wangen und spürte unangenehm die aufgerissene Haut; und als ich noch die Hände betrachtete, da erschrak ich: tiefe Schrunden an den Knöcheln. Ich entwand mich der Schlange und holte eine Crème, die eine samtweiche Haut versprach. Auf dem Weg zur Kasse stiess ich mit dem Kopf an ein anderes, zu niedrig hängendes Plakat. Erbost sah ich hinauf: Wie zwingen Sie im Winter den Geruch aus der Wohnung? wurde hier eindringlich gefragt. Es traf mich wie ein Keulenschlag. Ja, wie bekämpft man den Mief bei geschlossenen Fenstern? Mit einem Raumspray natürlich. Ich legte eine Dose in den Korb.

Nun stand ich unmittelbar vor der Kasse. In einem Gestell daneben lagen längliche Päckchen; neugierig las ich den Text dazu: Wenn unverhofft Gäste kommen – immer willkommen: Biskuits. Eine gute Idee, gestand ich mir. Unverhofft kommt oft, das stimmt. Zwei Päckchen landeten in meinem Korb.

Als ich zu Hause ankam, erschöpft vom Tragen der beiden Papiersäcke, wovon einer schon unterwegs gerissen war, liess ich mich niedergeschlagen auf einen Stuhl fallen. Ich hatte lauter Dinge, die ich nicht kaufen wollte, die ich überhaupt nicht brauchte, denn der Eisschrank war noch voll von den Feiertagen her... Nur das Portemonnaie, das war leer!