

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 119 (1993)
Heft: 8

Artikel: "Wir Schweizer brauchen doch einen individuellen Ernährungsplan"
Autor: Baur, André / Slíva, Jíí
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-602249>

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: 05.04.2026

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

André Baur

«Wir Schweizer brauchen doch einen individuellen Ernährungsplan»

Der Frühling naht mit Brausen. Daran ändert sich nichts, auch wenn einzelne Schneeglöcklein schon zu Weihnachten ihre Köpfe zeitgemäss und vorwitzig aus der Erde streckten. Die Natur spielt gelegentlich verrückt, doch dann erinnert sie sich wieder an ihre Gesetzmässigkeiten und liefert uns die gleichen Bilder, die wir täglich auf unserem Monatskalenderblatt sehen. Kurz, wir dürfen uns auf den Frühling freuen oder müssen ihm mit Bangen entgegensehen. Für viele von uns naht der Frühling mit Grausen. Es kommt die Zeit der leichten Kleider, der Strandbäder und der Velofahrten im sportlichen, doch leider hautengen Dress. Eine Frage wird immer wieder in die lauen Frühlinglüfte gestöhnt: Wie werde ich die im Winter angesammelten Pfunde wieder los? Wir haben deshalb die am Zürichberg wohnhafte Ernährungsforscherin Doktor Camilla Hagenbuch gefragt, was man tun muss, um wieder das Normalgewicht zu erreichen, das uns unsere Kleidung vom letzten Jahr vorschreibt.

Nebi: Frau Doktor Hagenbuch, Sie sind Ernährungsberaterin von vielen prominenten Leuten. Würden Sie uns verraten, was Sie ihnen empfehlen, um die überflüssigen Pfunde loszuwerden?

Dr. Hagenbuch: Ich empfehle ihnen, einen Monat lang täglich drei Mahlzeiten mit je 20 Gramm Kaviar zu sich zu nehmen und reichlich Zitronensaft darüberzuträufeln. Damit es nicht zu eintönig wird, erlaube ich ihnen an einem Tag in der Woche fünf Schnecken pro Mahlzeit. Allerdings nur Schnecken light, zubereitet mit der fettlichten Mangrovenbutter.

Mangrovenbutter?

Ist selbst für verwöhnte Gaumen eine Delikatesse. Mangrovenbutter hat nur den Nachteil, dass sie wöchentlich aus Los Angeles eingeflogen werden muss, da sie nur sehr kurze Zeit haltbar ist.

Frau Doktor Hagenbuch, ich bezweifle, ob unsere Leser mit dieser Diätvorschrift etwas anfangen können.

Ich weiss, diese Diät ist etwas problematisch, weil es viele Leute gibt, die den Kaviar schon nach wenigen Tagen nicht mehr riechen können. Für sie schlage ich eine Alternativlösung vor: Llano-spitzen, frisch importiert aus Südamerika, im

Wasserbad während vierundzwanzig Stunden leicht gedämpft und dann mit Hauhong-Sojakeimöl leicht angebraten. Schmeckt vorzüglich.

Mit Hauhong-Sojakeimöl?

Kriegen Sie in Tokio in jedem Delikatessengeschäft. Dazu dürfen Sie ein Glas Mandelblütenbalsam trinken, das man auf Taiwan in einer vorzüglichen Qualität bekommt.

Frau Doktor Hagenbuch, wir stellen uns eine Diät vor, die weniger exotisch ist, etwas für den Durchschnittsschweizer.

Ich finde, es sind einfache Diätmenüs, die man leicht zubereiten kann. Für Leute, die etwas handfestere Kost bevorzugen, schlage ich das Fünfundzwanzig-Kräuter-Müesli aus der Provence vor. Allerdings müssen die Kräuter frisch auf dem Markt von Aix-en-Provence eingekauft werden, sonst verlieren sie ihren Vitamingehalt.

Aber es gibt doch Leute, die nicht ständig in die Provence fahren können, um die Kräuter einzukaufen.

Hören Sie, wenn man sein Idealgewicht wiederhaben will, muss man auch kleine Opfer bringen, ohne das geht es leider nicht.

Frau Doktor Hagenbuch, haben Sie keine Diät, die mehr unserer schweizerischen Ernährungsweise und Eigenart entspricht?

Schweizerische Eigenart, sagen Sie. Was verstehen Sie darunter – die Genfer, die Basler oder die Appenzeller? Wir Schweizer sind doch Individualisten, wir brauchen deshalb auch einen individuellen Ernährungsplan. Aber ich verstehe, was Sie meinen. Sie suchen etwas, das sich auch Durchschnittsbürger leisten können.

Genau das suchen wir.

Denen empfehle ich ein Züri-Geschnetzeltes.

Und damit kann man abnehmen?

Natürlich, sehr leicht sogar, allerdings nur mit dem Züri-Geschnetzelten light.

Dieses Rezept würde uns interessieren.

Es ist nun wirklich einfach und für alle erschwinglich. Man kann es zubereiten wie sonst, nur ohne Kalbfleisch, ohne Fett, ohne Sauce und ohne Rösti, sonst müssen Sie nichts daran ändern.

Frau Doktor Hagenbuch, wir danken Ihnen für das wertvolle Gespräch.

