

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 120 (1994)  
**Heft:** 25

**Rubrik:** Gesunde Kost : Heute: das Frühstück

### **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:** 25.04.2026

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

# KOST

gesunde

## HEUTE: DAS FRÜHSTÜCK

Prof. Dr. h.c. Rudolf Teflon über Ernährung

Ernährung ist das halbe Leben. Diesen überaus beherzigenswürdigen Satz, den auch meine Studenten oft vorgesetzt kriegen, halte ich persönlich, und die namhafteren Kollegen stimmen – nebenbei gesagt – mit mir überein, für fatal untertrieben.

Bereits die alten Römer waren sich bewusst, dass der Körper die formbare Unterlage, quasi den Sumpfbildet, auf dem der Geist blühen kann, und um so mehr wissen wir alten Lateiner darum.

Der Geist weht also mitnichten, wo er will, sondern eben im Körper. So verdanke ich meine in aller Bescheidenheit überragende geistige Kapazität nicht zuletzt meinem unbescheidenen Körperrumfang, der partout in keine Konfektionsgrösse passen will. Aber einer faden Durchschnittlichkeit das Wort zu reden, ist ja beileibe nicht meine Absicht. Dem aufgeweckteren Menschen von heute kann es nicht verborgen bleiben, dass alles mit allem irgendwie zusammenhängt. Solch feine Kausalitäten lassen sich auch ganz in unserer Nähe beobachten, zum Beispiel an den Netzstrümpfen der Assistentin auf meinem Pult.

Im folgenden möchte ich mich nun aber keineswegs aufschale Theorie kaprizieren, vielmehr ist es mein Ansinnen, Ihnen aus meiner langjährigen Erfahrung als Ernährungsphysiologe praktische und nachvollziehbare Lebenshilfe in Form eines ernährungstechnischen Tagesablaufs zu vermitteln.

Eine Ermunterung noch im voraus. Sollte es nicht gelingen, auf Anhieb das ganze Pro-

gramm durchzuziehen, verlieren Sie nicht den Kopf, vielleicht brauchen Sie ihn noch einmal. Probieren Sie's tags darauf wieder, Übung macht den nicht vom Himmel Ge-fallenen.

Der Tag beginnt am Morgen, und wir bereiten uns ein kräftiges Frühstück zu. Nach dem Aufstehen begeben wir uns stracks in die Küche, der Geschmack von Zahnpasta könnte unser Vorhaben empfindlich beeinträchtigen. Wir braten uns sechs Eier. Mehr sollten es nicht sein. Obwohl ich in der Fachwelt keineswegs dem Cholesterinflügel zuzurechnen bin, vertrete ich die Auffassung, dass wir gesichertere Forschungsergebnisse diesbezüglich abwarten sollten, bevor wir hier nach Lust und Laune zulangen.

Die Schalen braten wir gleich mit, Kalzium ist wertvoll, besonders für Haare, Zähne und Rückenmark, das ja speziell gefährdet ist bei Jugendlichen, die ihre Erotik zu früh entdecken.

An dieser Stelle noch ein Tip zur Schonung Ihres Budgets. Geben Sie keinen Rap-pen mehr aus für Eier von sogenannten glücklichen Hühnern, wie uns das die Alternativ-Lobby in ihrer unbedarften Naivität dauernd weismachen will. Der ganze Verpackungsschwindel ist ja kinderleicht zu enttarnen. Hauen

Sie ein Import-Ei neben einem Freiland-Ei in die Pfanne. Sehen Sie einen Unterschied?

Zu den Eiern geben wir nach Belieben Speck und Schinken und lassen alles schön brutzeln. Schweinefleisch versorgt uns auf natürliche Weise mit lebensnotwendigen Proteinen, zudem sind diese schmackhaften Vierbeiner gottlob noch nicht von einem Wahnsinn befallen.

Von vielen Kollegen als unverbesserlicher Traditionalist verschrien, bin ich tauglichen Neuentwicklungen keineswegs abhold und durchaus bereit, beispielsweise dem Fitnessgedanken einen gewissen Stellenwert einzuräumen. Ist unser Frühstück schön durchgebraten, löschen wir es also mit einer Büchse eines isotoni-schen Getränks ab.

Dazu essen wir Pariserbrot. Sollen Sie gegen Weissbrot Einwände vorbringen wollen, frage ich Sie: Haben Sie je ein Eigelb mit Knäckebrot aufzuwischen versucht? Sie sehen, einmal mehr tun wir gut daran, uns der gesunden Führung des kundigen Menschenverstandes anzuvertrauen.

Was den Flüssigkeitshaushalt des Körpers und damit die Wahl der Getränke anbetrifft, muss

ich dringend davon abraten, am Morgen irgendwelche Fruchtsäfte zu sich zu nehmen. Ein übermässiger Vitaminschub in der Früh hat schon manchen Körper kollabieren lassen, bevor er sich am Arbeitsplatz einfinden konnte. Ebenso sollten wir beim Frühstück die Finger von faser- und ballaststoffreicher Nahrung lassen. Schenken Sie diesen ernährungsrevoluzerischen Halbwissenschaftlern, die in jüngerer Zeit viel zuviel Gehör finden, kein halbes Ohr. Ihre Empfehlungen führen den Körper, wie Fallstudien zeigen, zu einer Belastung, von der er sich bis weit in den Nachmittag hinein kaum erholt.

Wie sagte doch schon der grosse Kräuterpfarrer Kneipp, unser aller unerreichtes Vorbild: Was nicht schmeckt, ist nichts wert. Haben wir dieses Wort einmal begriffen, können wir unsere erste Mahlzeit getrost mit einer Portion Gänseleberpastete abschliessen.

ANZEIGE

**Spieltage 1994**  
**21. Juni bis 10. Sept.**  
jeweils Do. + Sa., 20.00 Uhr.  
(ohne Sa. 25. Juni und 2., 9., 16. und 23. Juli)

**Bei jeder Witterung!**  
**Über 2200 gedeckte Sitzplätze!**

Verlangen Sie unseren Spielplan!

**TELL**  
**Freilichtspiele Interlaken**

Vorverkauf: Tell-Büro Interlaken  
036/ 2237 22/ 23