# Gesunde Kost : Heute: das Frühstück

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **120 (1994)**

Heft 25

PDF erstellt am: **28.04.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# gesunde KOST

## 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 Sumpf bildet, 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 Körperumfang, 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 auf schale 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 Programm durchzuziehen, verlieren Sie nicht den Kopf, vielleicht brauchen Sie ihn noch einmal. Probieren Sie's tags darauf wieder, Übung macht den nicht vom Himmel Gefallenen.

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 Rappen mehr aus für Eier von sogenannt 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 verschrieen, 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 isotonischen 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 ernährungsrevoluzzerischen 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