

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 120 (1994)
Heft: 30

Rubrik: Gesunde Kost : Heute: Die kleine vormittägliche Zwischenmahlzeit (helv.: Znüni)

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: 15.04.2026

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

gesunde KOST

Heute: Die kleine vormittägliche Zwischenmahlzeit (helv.: Znüni)

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

Zuerst denken, dann handeln. Ein Gedanke von bedeutender Weisheit, nur fängt er leider mittendrin an, und eine wesentliche Prämisse wird dadurch unter den Tisch gekehrt oder stillschweigend vorausgesetzt. Lassen Sie mich also einen Schritt zurückgehen. Dann muss es folgendermassen lauten: Zuerst essen, dann denken. Man könnte diesen Sachverhalt natürlich auch poetischer ausdrücken, etwa: Ist der Magen leer, gibt der Kopf nichts her.

Ganz ähnlich, wenn auch ungleich vulgärer, sah das der berühmte Herr Brecht (Zuerst kommt das Fressen ...)

Nun aber genug philosophiert, das eigentliche Thema ist ja ein Tagesablauf aus der Sicht des Alimentationstheoretikers.

Jede Mahlzeit, sei sie noch so klein, bedarf gewisser Vorbereitungen. Beim heutigen Thema geht dies recht einfach. Morgens am Arbeitsplatz angelangt, widmen Sie sich, noch vor den Zeitungen, dem Magen und seiner Einstimmung auf die kommende Zwischenmahlzeit mit einem Kräuterbitter, vorzugsweise italienischer oder ostschweizerischer Provenienz; es darf ruhig ein ordentlicher Schluck sein; wir reden ja von Ernährung und nicht von Enthaltsamkeit.

Übrigens erhält man jetzt im Fachhandel, wie ich mir habe zeigen lassen, praktische Schreibtische mit Kühlfach – dies nur als Hinweis, falls Ihnen anregende Flüssigkeiten ohne Eis auch nicht schmecken.

Rückt die Zeit für den Vormittagsimbiss heran, bitte ich Sie inständig, lassen Sie den Hunger nicht auf sich warten, gehen Sie vielmehr ohne Magenknurren auf ihn zu. Andernfalls drohen, wie Ihnen jeder Psychologe bestätigen wird, ungeahnte Verdrängungsmechanismen, um sie zu greifen, angefangen von noch harmlosen Äusserungen wie Nägelkauen mit und ohne Nasenbohren oder gänz-

lich unmotivierten Kaubewegungen bis hin zu einer völlig unkontrollierbaren Motorik, deren letzte Zuckungen schlimmstenfalls in einer Zwangsjacke verebben.

Schalten Sie Computer und Telefon aus, verschliessen Sie meinerwegen die Tür, verschaffen Sie sich soviel Ruhe wie möglich, schenken Sie der folgenden Nahrungsaufnahme ein bisschen Respekt. Dies sagte ich auch einer meiner Patientinnen, die «ohne es zu merken» beim vormittäglichen Tippen so nebenher vier bis fünf Tafeln Schokolade verschlang und darauf frustriert und halbherzig im Mittagessen herumstocherte.

Lockern Sie sich prophylaktisch den Gurt, nur Mut, es geht ja um Nahrungsaufnahme, da wird es kaum jemand wagen, dies gleich als sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz aufzufassen.

Die Vorzüge eines Mikrowellenofens muss ich hier wohl kaum ausführlich schildern. Am

besten, man hat einen gleich auf dem Schreibtisch stehen. Sie werden sehen, in Kürze sind Sie die beliebteste und nachgeahmteste Persönlichkeit im ganzen Betrieb, und es ist kaum vermessen zu behaupten, dass Ihrer Innovationsfreudigkeit mit einer Gehaltserhöhung, ja mit einer Beförderung entsprochen werden dürfte, denn allein die Ersparnis an Zeit, die ein solches Gerät verschafft, indem man beispielsweise jeden Tag ofenfrisches Gebäck genießt, obwohl man schon beinahe den Namen des Bäckers nicht mehr weiss, gibt Anlass zu berechtigten Hoffnungen.

Ein Toaster könnte diesem Zweck gewiss auch dienen, er macht aber neben dem Computer bei weitem kein so gutes Bild wie der Microwave und eignet sich fürs Erwärmen von Instant-Suppen nicht so richtig.

Zu den aufgebackenen Brötchen schneiden Sie etliche Scheiben von der Salami, die dekorativerweise von der Tisch-

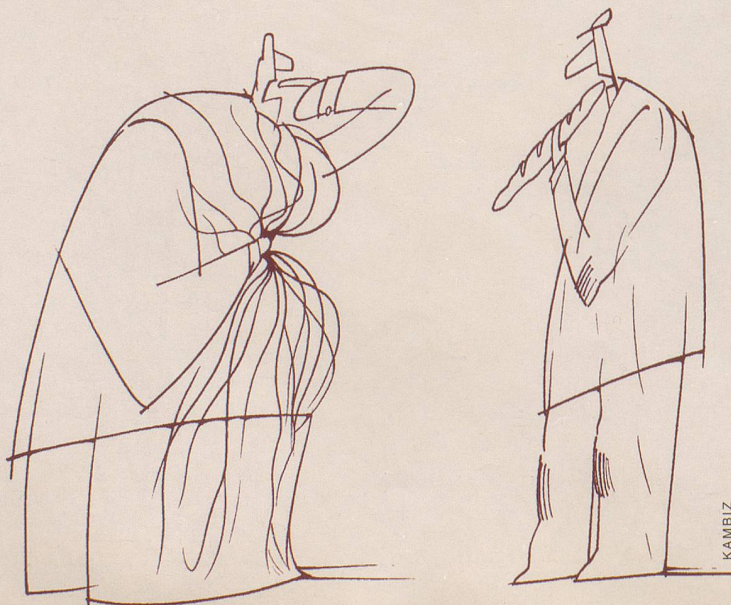
lampe hängt und mit ihrem Duft den ganzen Raum angenehm aromatisiert. Dazu kommt, dass von so einer Wurst, besonders wenn sie von Mailand stammt, ein beträchtlicher Prestigegewinn zu erwarten ist, setzt es doch ein deutliches Signal: Hier arbeitet eine Person, die zu geniessen versteht.

Aus meiner Erfahrung weiss ich natürlich, dass in jedem Betrieb, unabhängig von seiner Grösse, kleinkarierte Neider herumwuseln, deren Existenz man sich eigentlich nur dadurch irgendwie erklären kann, dass sie den anderen ein Glücksgefühl geben, indem Ihnen gewahrt wird, nicht dieser verabscheuungswürdigen Spezies geistiger Schwindsucht anzugehören.

Übergehen Sie also grosszügig scheinbar achtlos hingeworfene, bissig gemeinte Bemerkungen wie «überall diese Fettflecken!», «für sowas wird man auch noch bezahlt...», «wozu gibt's die Kantine?» und dergleichen mehr. Soviel Unverständnis soignierter Kultiviertheit gegenüber lässt den wissenden Gourmet selbstverständlich so kalt wie ein Hamburger von gestern.

Seien Sie ruhig ein bisschen eigenbrötlerisch, auch wenn das im Moment von denen, die uns in die Suppe spucken wollen, nicht recht kapiert wird. Schliesslich ist das unser Bier, und gerade unser Land hat eine grosse separatistische Tradition; im Kleinen muss man säen, was im Grossen blühen soll.

Haben wir uns nun tüchtig verköstigt, wobei eigentlich alle Nahrungsmittel empfohlen werden können, solange sie schmecken, sättigen und kaum Faser- oder Ballaststoffe enthalten, setzen wir unser privates kleines Espresso-Center in Betrieb. Die Kantinenbrühe soll trinken, wer will. Das Tässchen lassen wir von einem erwachsenen Schluck aus der Geheimschublade und ein paar Crèmeschnitten begleiten.



KAMBIZ