

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 132 (2006)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Mit Assugrin bitte!  
**Autor:** Broger, Andreas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-597752>

### **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:** 12.01.2026

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

## Testen Sie Ihr Essverhalten!

Kreuzen Sie an, rechnen Sie die Punkte zusammen und erkennen Sie unten, welcher Esstyp Sie sind.

	Punkte
<b>Essen ist für mich:</b>	
<input type="checkbox"/> das Wichtigste im Leben	0
<input type="checkbox"/> eine Notwendigkeit	1
<input type="checkbox"/> Mc Donald's	2
<b>am liebsten esse ich:</b>	
<input type="checkbox"/> italienisch	0
<input type="checkbox"/> mongolisch	1
<input type="checkbox"/> süd-appenzellerisch	2
<b>Schnipo mit Pommes frites und Ketchup sind:</b>	
<input type="checkbox"/> der Höhepunkt meines Tages	0
<input type="checkbox"/> durchaus gesund	1
<input type="checkbox"/> amerikanisch	2
<b>die Test-Esser von Gault-Millau sind:</b>	
<input type="checkbox"/> Künstler	0
<input type="checkbox"/> Bluffer	1
<input type="checkbox"/> Gratis-Esser?	2
<b>Käse ist:</b>	
<input type="checkbox"/> der Duft uriger Sehnsucht	0
<input type="checkbox"/> eine Idee der Schweizer Regierung	1
<input type="checkbox"/> Käse	2
<b>Dessert ist für mich:</b>	
<input type="checkbox"/> Magie	0
<input type="checkbox"/> Kalorienbombe	1
<input type="checkbox"/> Tiramisu	2

**0-4 Punkte:** Ihr Verhältnis zum Essen ist zu intensiv und ungesund, schreiben Sie ein Kochbuch ohne Kalorien-Beschränkungen!

**5-8 Punkte:** Sie sind weder Fisch noch Fleisch, entscheiden Sie sich innerhalb von 3 Wochen, ob Sie etwas ändern werden und 70 oder 100 Jahre alt werden wollen.

**9-12 Punkte:** Sie sind ein moderner Mensch, der isst, um den Computer bedienen zu können. Achten Sie darauf, dass Sie nicht von ihm verschlungen werden!

*Wolf Buchinger*

## Mit Assugrin bitte!

Drei Nussgipfel und einen Kaffee – mit Assugrin bitte! – Als ich kürzlich, das heisst, vor ungefähr 20 Jahren, mit Schrecken feststellen musste, dass mein Body-Mass-Index nicht mehr haargenau dem eines olympischen Zehnkämpfers in Wettkampfform entspricht, da habe ich mich schnurstracks entschlossen, ein paar Pfunde abzunehmen.

Seither habe ich es mit rund 80 verschiedenen Diäten versucht, den entsprechenden BMI eines olympischen Zehnkämpfers in Wettkampfform zu erreichen. Mit dem Ergebnis: Ich habe heute ein Wettkampfgewicht, das dem von drei olympischen Zehnkämpfern in Wettkampfform entspricht. Dabei habe ich alles versucht: Weight Watchers, Trennkost, SlimFast, Modifast, Optifast, Makrobiotik, Kartoffel-Diät, Enzym-Diät, Atkins-Diät, Ayurveda-Diät etc. Hat alles nichts genützt. Eine so genannte Magic-Soup-Diät (bei der man sich tagelang von ein und derselben Gemüsesuppen ernährt) musste ich leider trotz viel versprechenden Starterfolgen bereits nach wenigen Tagen beenden. Nachdem mir am vierten Tag während der Geschäftsleitungssitzung ein Zitronen-Soufflé erschienen ist und mir zum Kauf von senegalesischen Staatsanleihen geraten hat, hat mir ein befreundeter Psychiater geraten, die Diät sofort abzurechnen.

Danach hat mir jemand eine Apfelsig-Diät ans Herz gelegt. Bei dieser Diät muss man mehrmals täglich ein Glas Apfelsig trinken, was angeblich eine appetithemmende Wirkung hat. Seither leide ich auf Grund von akutem Vitamin- und Eiweissmangel an Skorbut, Muskelschwund und massiven Sehstörungen. Doch ich werde mich dadurch nicht entmutigen lassen! Sobald mein Augenlicht endgültig erloschen sein wird und ich meine Silhouette im Spiegel nicht mehr erkenne, werde ich wieder essen können, was mir schmeckt. Vor meinem inneren Auge werde ich trotzdem aussehen wie Jürgen Hingsen mit 25. Mahlzeit!

*Andreas Broger*

## Etepastete

Gabs beim Vollwert-Bäcker noch vor Jahresfrist gerade mal zwei, drei – zumeist geschmacksneutrale – Brötchensorten, findet sich heute in den Discount-Backshops das reinste Semmelsurium. Der elitäre Standesdinkel der Bio-Oralapostel ist mega-out, und auch der betulichste Gourmet gebärdet sich nicht länger etepastete. Das Paradoxon des eingefleischten (!) Vegetariers, der bei jedem Schlachtfest eine Extrawurst verlangt und dadurch regelmäs-

### In Backshops findet sich das reinste Semmelsurium.

sig ein Tofuwabohu heraufbeschworen hat, ist ebenfalls Eischnee von gestern. Der Trendwechsel vom wählerischen Exklusiv-Speisen zur weitgehend ästhetikfreien Nahrungszufuhr ist unübersehbar: Der Reinstopf-Eintopf macht die Runde. Wie Mampfbomber stürzen sich militante Vieesser kamikazeartig auf opulente Büffets, in den Fleischereien boomt der Kotelett-Outlet, und dank immer neuer Koch-Shows mutiert das TV zusehends zum Gabelfernsehen. Pseudo-sportive Wettessen in China-Restaurants enden auch schon mal in einer (brech)reizvollen Frühlings-Rolle-Rückwärts, und nicht wenige Partysahne-Partisanen halten den berühmten «Fettstuhl» von Joseph Beuys statt eines Kunstwerks für einen erstrebenswerten

### Eingefleischte Vegetarier verursachen Tofuwabohu.

medizinischen Befund. Derweil avanciert die Couch potatoe zum Leitbild einer neuen «Fat is beautiful»-Bewegung (die freilich mit Bewegung so viel zu tun hat wie Bush mit intelligenter Politik). Fehlt eigentlich nur noch der passende Schutzpatron: Wie wärs mit einem legendär schwergewichtigen Polit-Fossil der Ess-Klasse, einem Sitzfleisch gewordenen Perpetuum immobile? – Ach was! Alles Kohl!

*Jörg Kröber*



Oft sind die Blutfettwerte die einzigen Werte, die uns noch etwas bedeuten.