

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 137 (2011)  
**Heft:** 4

**Illustration:** ...Emulgator, Farbstoff [...]  
**Autor:** Wolf, Alexander

### **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:** 04.04.2026

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

### Top fünf UNO-Grundsätze

Verbringen Sie mehr Zeit beim Kalorienzählen als beim Kalorienverschlingen? Ist Zucker für Sie des Teufels? Sie kriegen Hämorrhoiden, wenn Sie bloss an eine gut durchgefettete Mahlzeit denken? Biottasaft-Entschlackungswochen sind für Sie Wochen mit erhöhter Nahrungsaufnahme? Vertrauen Sie nicht blind irgendwelchen selbst ernannten Gesundheitsaposteln. Vertrauen Sie auf die Grundsätze zu einer ganzheitlichen Ernährung der UNO-Kommission für Ernährung und Esoterik.

■ **Grundsatz 1:** Alle Produkte, die mit Bezeichnungen wie light, zero, Weight-watcher oder Ähnlichem verziert sind, gehören nicht auf Ihren Speiseplan. Natürlich sollen nun die schon gekauften Light-Produkte nicht einfach entsorgt werden. Nein, sie werden durch bestimmte Tricks zu vollwertigen Lebensmitteln. Lassen Sie etwa in einer Pfanne ein halbes Pfund Speck aus, und ziehen Sie die Light-Produkte vor Verzehr ein-, zweimal durch die Pfanne. Bei flüssigen Produkten gehört immer ein gestrichener Esslöffel Zucker mit dazu. ■ **Grundsatz 2:** Die Genden des Detailhändlers Ihres Vertrauens, die Sie seit geraumer Zeit meiden, um ja keiner zuckerhaltigen Verlockung zu erliegen, gehören ab sofort wieder zur täglichen Marschroute während Ihres Einkaufes. Sie werden überrascht sein ob der Produktvielfalt, die Sie ob Ihrer Gesundesserei verpasst haben. ■ **Grundsatz 3:** In der Vergangenheit versuchten Sie mithilfe auch von medizinischen Mitteln Ihren Verdauungstrakt in Schwung zu halten, um ja keine bösen Nährstoffe in sich mitzutragen. Diese Massnahmen können Sie weiterhin verfolgen, nur mit ein paar Modifikationen, die auf der Hand liegen: Einläufe

werden grundsätzlich falsch angewendet, denn jene sind nicht nur da, um den Darm zu entleeren. Nein, lassen Sie sich an der Würstchenbude an der Ecke einen oralen Einlauf mit den fettigsten und ältesten Pommes machen. Wenn die Pommes genug alt sind, leert das den Darm automatisch, und trotzdem bleibt genug Fett in Ihrem Körper hängen, damit Sie beruhigt durch einen Winterschlaf in der Antarktis kommen würden.

■ **Grundsatz 4:** Alkohol ist nicht Ihr Todfeind. Im Gegenteil, er ist Ihr Freund. All die zufriedenen Gesichter nach vier Gläsern Wein kommen nicht von ungefähr. Mit Weight-watcher-biozero-fett-Joghurt drinks werden nie solch glückliche Gesichter hervorgerufen. Eine weitere Aufgabe, die der Alkohol übernimmt: Die Leber wird auf eventuell härtere Zeiten vorbereitet. ■ **Grundsatz 5:** Seien Sie etwas toleranter gegenüber der Zeitspanne, in der man angeblich Lebensmittel verzehren muss. Ablaufdaten sind völlig willkürlich auf die Produkte gedruckt und dienen nur als verkaufsförderndes Mittel. Es ist nicht nachvollziehbar, wieso eine Peperoni mit weisslichem, flauschigem Schimmelbefall schlecht sein soll, wohingegen etwa Robben nur solange süss sind, so lange sie weiss und flauschig sind. Grundsätzlich lässt sich Folgendes als Regel festhalten: Verdorben ist ein Nahrungsmittel erst, wenn es Sie anzüglich anmacht. Kleines Beispiel: Sie marinieren gerade einen Pouletschenkel und er fängt an zu flüstern: «Ja, marinier mich, würz mich, ja, du geile Sau, gib mir mehr Senf, mehr!» Tipp: Falls das versaute Lebensmittel vom Schwein stammt, ist dies eine normale Verhaltensweise, und man kann es trotz der Schweinereien verzehren!

PHILIPP FELBER



Wachstumsmarkt

BURKHARD FRITTSCHKE



JOHANNES BORER



ALEXANDER WOLF