Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 141 (2015)
Heft: 2

Artikel: 7- bis 9-mal tägl.
Autor: Schmutz, Christian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-952230

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: 08.01.2026

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

Das Bankmanager-Vitamin für grenzenlose Gier – den ganzen Tag

ANDY HARPER

7- bis 9-mal tägl.

Sicher haben Sie es auch schon gehört: 5-mal am Tag solle man Gemüse oder Früchte zu sich nehmen. Wegen der Vitamine. Andere Quellen sprechen gar von fünf bis sieben Portionen täglich.

Nun hab ich eine Gewerbeausstellung besucht. Ich weiss nicht, welche unbändige Laune mich getrieben hat, dass ich an einem Fitnessstand einen Fragebogen ausgefüllt habe. Erste Frage: «Essen Sie 7- bis 9-mal am Tag Gemüse oder Früchte? Klammer: Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation. Klammer geschlossen.» (Die Klammerbemerkung ist wichtig. Es braucht eine möglichst unabhängig tönende und möglichst weit entfernte Instanz, die für die vollkommene Richtigkeit der These steht.)

7- bis 9-mal? Okay, ich kann da locker mit «Nein» antworten, hab ja schon 5-mal selten geschafft. Und so gehts wohl allen. Nach einem zerknirschten «Mmh, nein» kann die freundlich lächelnde Tante am Stand dem Ungenügenden ausbreiten, was er in seinem *einzigen* Leben schon alles versaubeutelt und verplempert hat.

Ich bin sicher, dass man die Zahl der gesunden Portionen von 5 auf 5 bis 7 und jetzt sogar auf 7 bis 9 Portionen täglich erhöht hat, hängt damit zusammen, dass es wider Erwarten *doch* immer wieder ein paar Fanatiker gegeben hat, die das Soll erfüllt haben. Die Gesundheits-Gurus müssen dafür sorgen, dass möglichst alle Leute mit sich, ihrem Körper und ihrem Leben gottserbärmlich unzufrieden sind – das gibt neue Kundschaft für Ernährungsberater, Psychologen, Workshopleiter und Fitnessgerätehersteller. Und 7 bis 9 Mal sind ja nun mal nicht mehr realistisch.

... hab ich immer gemeint ...

Aber ich bin auch einer, der alles nachrechnen und überprüfen muss. Da hab ich an einem Ferienmorgen zu zählen angefangen. Konfitüre: 1-mal. Aufs Nussbrot: 2-mal. Einen Löffel Früchte-Joghurt geschnorrt: 3-mal. Ein Apfelschnitz: 4-mal. Ein Schluck Orangensaft: 5-mal. Wenn das so weitergeht, muss ich am Mittag in den Burger King, um mich zu bremsen. Ach nein, Mist, da drin gibt es ja auch Tomaten.

Stattdessen also am Mittag zwei Oliven im Martini zum Apéro, ein Petersilie-Dekorations-Sträusschen auf dem Menü-Teller, ein gemüsiger Wein dazu – der zählt wohl doppelt, wegen dem doch sehr gemüsigen Geschmack und den Trauben im Gesöff – danach Zitrone im Bier. Das wären also bereits Nummer 6, 7, 8, 9 und 10 gewesen. Ich lass das Zwetschgensorbet darum bleiben und nehme den Schnaps pur. Genug ist genug!

Als ich beim Fussballmatch am Abend vom gegnerischen Goalie eine *Tomate* bekomme – auwää...! Das ist für mich der eindeutige Beweis, dass zu viel Gemüse doch ungesund ist.

CHRISTIAN SCHMUTZ