

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen  
**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband  
**Band:** 64 (1991)  
**Heft:** 5

**Buchbesprechung:** Buchbesprechung

### **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:** 18.04.2026

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

gel zu essen und dann für den Rest des Tages aufzuhören. Man sollte also ohne Einschränkung das gesamte Spektrum des Lebensmittelangebots nutzen können, die Dosierung jedoch im Griff halten. Die bisherigen Diäten machen fast alle den Fehler, dass sie genau vorschreiben, was und wann man essen soll; sie verleiten zur Pseudokontrolle und programmieren ihren eigenen Misserfolg.

### Wie hat man Erfolg?

Es gibt viele Menschen, die zuviel essen und dabei dick werden; andere essen aber noch mehr und bleiben dennoch beneidenswert schlank. Noch andere quälen sich mit einer Diät von 1'000 Kalorien pro Tag und nehmen dabei sogar noch zu. Ein breites Spektrum von Variationen ist möglich. Ein jeder hat einen anderen Organismus.

Alle Diäten, die eine drastische Absenkung der Kalorienzufuhr bewirken, sind anfänglich erfolgreich. Bald aber führen sie in eine Sackgasse, selbst wenn sie peinlich eingehalten werden. Der Patient zieht den naheliegenden Schluss, dass er selbst versagt hat, wird frustriert und

bricht die Übung ab. Die modernen Diätkonzepte verzichten darum auf die anfänglich rasche Gewichtsabnahme. Der Patient muss akzeptieren, dass sein Gewicht nur ganz langsam zurückgeht. Die Energiezufuhr muss individuell eingestellt werden, dabei können kalorienreduzierte Nahrungsmittel eine wichtige Rolle spielen, doch Verbote sind verboten.

### VGMOS

Geachtet wird heute vor allem auf die Nährstoffdichte; man bevorzugt voluminöse, faserreiche und von Natur aus kalorienarme Nahrungsmittel. Dabei wird der einfache Merksatz «V-G-M-O-S» entsprechend ausgewählt. VGMOS steht für Vollkornprodukte, Gemüse und Kartoffeln, (fettreduzierte) Milchprodukte, Obst und Salat. Bei jeder Mahlzeit müssen drei dieser fünf Elemente vorhanden sein, um eine genügende Versorgung mit allen essentiellen Nährstoffen zu gewährleisten. Fleisch und Süssigkeiten gelten als geschmackliche Verfeinerung, aber nicht als Schwerpunkte; sie sind den persönlichen Essbedürfnissen entsprechend mit Mass zu dosieren, sollen aber nicht fehlen.

## Buchbesprechung

---

### Die Schweiz im Mittelalter

Rechtzeitig zu «700 Jahre Eidgenossenschaft» und «800 Jahre Bern» ist in der Edition Bel-Libro im Faksimile-Verlag Luzern der 696 Seiten umfassende Kunst- und Studienband «DIE SCHWEIZ IM MITTELALTER in Diebold Schillings Spiezer Bilderchronik» erschienen.

Die Chronik, die 1484/85 im Auftrag des Schultheissen Rudolf von Erlach entstand, ist das letzte Werk des Berner Stadtschreibers Diebold Schilling. Sie ist ein einmaliges historisches Dokument, welche die mittelalterliche Schweiz in Wort und Bild an uns vorbeiziehen lässt. Zahlreiche realistische Beobachtungen zur Stadt- und Burgarchitektur, zur Realienkunde oder zur Kleidermode machen die Chronik zu einer äusserst interessanten Bildquelle des Mittelalters in der Schweiz. Berichtet wird über Ereignisse aus der Zeit von 1152 bis 1465.

Im Kunst- und Studienband sind nebst dem gesamten Text alle 344 Abbildungen der Chronik schwarz-weiss wiedergegeben. Ausserdem illustrieren 80 ganzseitige Farb reproduktionen auf eindrückliche Art und Weise das Geschehen. Wissenschaftler verschiedener Fachrichtungen bereichern dieses Werk durch einzelne Beiträge zur Geschichte der Handschrift und ihrer Restaurierung, zur Sprache des Chronisten und zu seinem geistigen Umfeld, zum Stil der Illustrationen und zu ihrem Inhalt.

*Der Kunst- und Studienband «Die Schweiz im Mittelalter in Diebold Schillings Spiezer Bilderchronik» ist dank Unterstützung der Burgergemeinde Bern zum Subskriptionspreis von Fr. 380.- beim Faksimile-Verlag Luzern oder bei jeder Buchhandlung erhältlich.*