

Zeitschrift: Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF
Herausgeber: IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)
Band: 24 (1982)
Heft: 10: Kochen, Essen, Verdauen

Vorwort: Brief an den Leser
Autor: Schwyn, Christine

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: 09.01.2026

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

Brief an den leser

Ernährung ist ein vielbehandeltes thema, und die Betty-Bossi-prospekte kommen auch immer wieder ins haus geflogen. Gespräche über die neusten diäten und abmagerungskuren sowie über durchfall oder verstopfung gehören zum täglichen klatsch.

Manch einer isst gern mal was gutes, andere haben kaum zeit, zwischen zwei sitzungen noch einen kaffee und ein sandwich hinunterzustürzen. Doch zu essen haben wir alle genug, auch um alle kulinarischen bedürfnisse zu stillen.

Essen hat oft auch die bedeutung von gemeinschaft. Man isst zusammen an einer tafel und unterhält sich bei einem gläschen irgendwas. Dieser aspekt geht, meiner meinung nach, zusehends verloren: fastfood is in. Fastfood besteht meist aus vorwiegend fett- und kohlehydratehaltigen nahrungsmitteln und gilt als zwischenverpflegung. Anstelle des gemeinsamen mahls an einem tisch, verdrückt jeder für sich schnell einen burger in einer bar und trinkt seine cola dazu, um sich genügend kalorien zuzuführen.

Will ich äusserst gesund essen, so finde ich die nahrungsmittel in alternativläden oder in reformhäusern. Die ersteren sind von ihren lieferanten abhängig, doch soweit noch vielseitig im angebot. In reformhäusern bekommt man alles, vom weizenschrot über kleietabletten bis zu frucht- und eiweisskonzentrat. Wenn man mit so wenig verarbeiteten produkten als möglich kochen möchte, sollte man es unterlassen, reformhäuser aufzusuchen. Die versuchung ist zu gross, sich nur noch von x-welchen konzentraten zu ernähren. Reformkost empfinde ich so als ungesund gesunde kost.

Was soll man heute denn noch essen, wenn alles ungesund oder vergiftet ist?

Ich glaube, diese frage muss sich jeder selbst beantworten. Jeder sollte selber wählen, was er sich einverleiben will, und bestimmen, was für ihn das beste ist. Die erfahrungsberichte und rezepte auf den folgenden seiten können aber vielleicht einige impulse geben...

Herzliche grüsse und viel spass

Christine Schwegler