

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 4: Wenn essen zum Problem wird

Inhaltsverzeichnis

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: 02.05.2026

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

INHALT

- 4** **Der Natur auf der Spur**
- 6** **Thema des Monats**
Wenn essen ein Problem wird
– Magersucht
– Bulimie
– Esssucht mit Übergewicht
- 16** **Interview**
Schokolade allein macht nicht satt!
Übergewicht und seine seelischen Ursachen
- 20** **Ernährung**
Slow Food – langsam, aber mit Genuss essen
- 22** **Praktisches und Wissenswertes**
- 23** **Bild des Monats**
- 24** **Seife**
Vom Seifenkochen und Schaumslaggen
- 28** **Serie/Teil 4**
Phytotherapie und Frischpflanzenverarbeitung nach A. Vogel
- 32** **Auf dem Speiseplan**
Backpflaumen
- 33** **Leserforum**
Erfahrungsberichte und neue Anfragen

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wieviel Zeit nehmen Sie sich zum Essen? Wieviel zum Einkaufen, zum Zubereiten, zum Kochen? Wieviel ist Ihnen Ihr Essen wert? Gehen Sie regelmässig auf den Markt? Zum Biobauern? In den Naturkostladen? *Lieben* Sie Ihr Essen? Oder gehören Sie – kopfschüttelnd über soviel gesundheitsverbohrte Spiessigkeit – eher zum Typ «Cola & Pommes» und stillen Ihren **m a r k t g e s c h n e i d e r t e n** Heiss hunger mit Tiefgekühltem und Trockenkonserviertem?

Wie auch immer: Laut *Carlo Petrini*, dem Gründer der «Vereinigung Slow Food» (siehe unser Porträt auf den Seiten 20/21), geben wir heute insgesamt so wenig Geld für unser Essen aus wie noch nie. Zwar erhielten wir mehr Nahrungsmittel für weniger Geld, doch das schlage sich in deren Qualität nieder. Wir essen mehr, so Petrini, aber schlechter und geben am Ende absurderweise mehr Geld dafür aus, um Gewicht zu verlieren, als um (qualitativ) gut und gesund zu essen, ganz zu schweigen von den gesundheitlichen Folgekosten.

Essen – die GN vom April widmen sich in verschiedenen Schwerpunktbeiträgen auf insgesamt 17 Seiten diesem problematischen wie wunderbaren, gesunden wie ungesunden, selbstverständlichen wie schwierigen Thema. Es geht um Essstörungen wie Magersucht, Bulimie, Esssucht mit Erbrechen und ihr Gegenteil: Übergewicht. Und es geht um die goldene Mitte, das Körpergefühl, das wir haben, wenn wir uns gesund fühlen und mit uns zufrieden sind.

Essen – nicht «Food». Auch wenn die Wörterbücher gegen mich sind: Es ist nicht dasselbe. «Fast Food», «Junk Food», «Functional Food», «Convenience Food» und wie sie alle heissen – das klingt nach Futter, weniger nach kulinarischer Errungenschaft, bringt vielleicht das Gebiss zum schnellen Kauen, nicht aber den Gaumen zum langsamen Schmelzen. Kürzere Wörter, kürzere Essenszeiten? Schon möglich. So oder so kann die Empfehlung nur lauten: Nehmen Sie sich mehr Zeit zum Essen! Essen Sie wenig(er), aber gut! Gehen Sie auf den Markt! Zum Biobauern! In den Naturkostladen! *Lieben* Sie Ihr Essen!

Herzlichst, Ihr

Clemens Umbreit

