Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 1: Fit statt dick

Vorwort: Editorial
Autor: Rawer, Claudia

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: 05.12.2025

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Sooo schlimm soll das sein? Ein Drittel, ja die Hälfte und mehr der Bevölkerung ist zu dick? Sogar kleine Kinder und Jugendliche sollen zu einem grossen Prozentsatz als kleine Fettsäcke und «Moby Dicks» herumlaufen? Volkskrankheit, gar «globale Epidemie»? Nein, das muss doch ziemlich übertrieben sein. Aber dann fallen mir Matthias Gnädinger und Otfried Fischer ein, John Candy und Helmut Kohl. Die Nachbarin, die sich nur noch keuchend am Treppengeländer hochzieht. Die beiden Jungs vor mir an der Kasse, die ein wahrhaft erstaunliches und kiloschweres Sortiment von Bonbons, Keksen, Puddings und Limos in ihre Tüten stopften. Und dann gibt es ja auch noch die andere Seite: die junge Freundin, die sich ängstlich erkundigt, ob Butter an den Erbsen ist, die spindeldürre Bekannte, die bei jedem Restaurantbesuch nach ausgiebigem Studium der Speisekarte «doch lieber nur einen Salat» bestellt – die wachsende Anzahl von Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die unter Essstörungen leiden. Hungern bis zum lebensbedrohlichen Untergewicht, sich vollstopfen, um sich nachher in der Toilette wieder zu übergeben – auch das ist leider Realität.

Allen gemeinsam ist eines: ein gestörtes Verhältnis zum Essen. Essen ist notwendige Nahrungsaufnahme und ein Grundbedürfnis des Menschen. Es kann aber noch weit mehr sein: Genuss, Freude am Leben, ein Fest für die Sinne. Essen ist etwas, auf das man sich an Feiertagen freut, und es ist doch schön, wenn es in einer Familie heisst «au ja, am Wochenende kochen wir uns was Feines». Leider ist diese Freude in unserer Wohlstands- und Zeitnot-Gesellschaft viel zu selten geworden. Es gibt ja alles fix-fertig: die Sauce aus dem Päckchen, den Kartoffelstock aus der Tüte, den Eintopf aus der Dose und das Dessert aus dem Kühlregal. Neuerdings sind alle diese Produkte sogar noch ausgesprochen gesund, glaubt man der Werbung: der Margarine sind Vitamine zugesetzt, der Kinderriegel enthält angeblich eine Extraportion Milch, der Fitnessdrink lässt uns vor neuer Energie geradezu aus dem Bürostuhl schnellen und sogar das Fertigsüppchen macht «aktiv».

Dagegen kostet es natürlich Zeit, Energie und Überlegung, aus frischen Lebensmitteln gesunde und ausgewogene Mahlzeiten zusammenzustellen. Für einen schmackhaften Eintopf muss Gemüse geputzt, gewaschen, geschnitten und liebevoll mit Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt werden, ein gutes Sösschen köchelt ein paar Stunden auf dem Herd. Diese Zeit sollten wir uns wieder nehmen – und die Arbeit, die das macht, wird mit Gaumenfreuden, Gesundheit und Wohlbefinden belohnt.

Bleiben Sie gesund!
Herzlichst Ihre

Claudia Rauer