

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 60 (1982)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Allzu rund ist nicht gesund  
**Autor:** Gysling, Sylvia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721061>

#### **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:** 01.02.2026

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

# Allzu rund ist nicht gesund

«Warum schleppen Sie eigentlich zwanzig Kilogramm Uebergewicht mit sich herum?» warf der Computer einer älteren Dame, die sich anlässlich der Eröffnung des Kantonsspitals Baden dort wägen liess, vor. Diese aber lachte nur und meinte: «Ich muss ja schliesslich niemandem mehr gefallen, also ist mir das egal. Ausserdem ist die Freude am Essen eine der wenigen Freuden, die mir geblieben ist.» Die Aerzte sind nun allerdings nicht dieser Meinung. «Uebergewicht im Alter ist noch gefährlicher als in der Jugend und in mittleren Jahren», meinen sie. «Es begünstigt beispielsweise die Alters-Zuckerkrankheit und die Arthrose», erklärt **Dr. med. Hansjörg Lang** aus Eschenz/TG, der regelmässig auf Schloss Steinegg in Hüttwilen, einem Ort für Heilfasten und Entschlackung durch fleischlose, kalorienarme Kost, Vorträge über gesunde Lebensweise und richtige Ernährung hält.

## 26 000 Tonnen Uebergewicht

Die Schweizer essen zuviel. Zusammengezählt stellt dieser Ueberfluss an Fett eine Menge von 26 000 Tonnen dar, was ungefähr einen schwer beladenen Zug von 40 km Länge ausmacht. Für jeden Schweizer entspricht dies einem Uebergewicht von 4 kg.

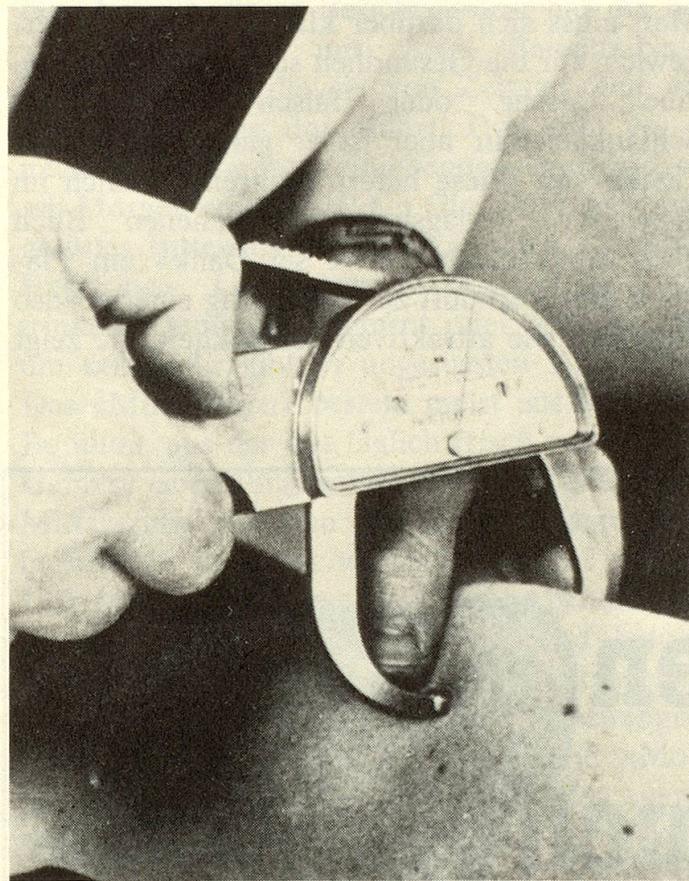
Würde man die schweizerische Bevölkerung auf ihr Idealgewicht zurückführen, so stiege die mittlere Lebenserwartung um vier Jahre, **denn ein Kilo zuviel bedeutet bereits ein Lebensjahr weniger.**

Diese Ziffern wurden nicht von ungefähr erstellt, sondern sind die Früchte der Forschungen eines Aerzteteams verschiedenster Fachrichtungen, das 6300 Erwachsene untersuchte. Aus «Optima»

## Vorliebe für Süßigkeiten

Natürlich hat das Essen für den Menschen nicht nur eine physiologische Bedeutung, sondern bedeutet einen gewissen Lustgewinn und trägt, falls man in Gesellschaft zu essen pflegt, zur «Bandknüpfung» bei. Das ist ein Ausdruck aus der Verhaltensforschung und bedeutet, dass einen mit Menschen, mit denen man isst, ein seelisches Band verknüpft. Allerdings gehört die Aufnahme fester und flüssiger Nahrungsmittel zu den Grundvoraussetzungen des Lebens. Die Lust- und Symbolbedeutung der Nahrung steht aber beim alten Menschen oft im Vordergrund. Ein Leben lang galt die Nahrung bei ihm als ein Teil dessen, was gut und schön ist, was das Leben lebenswert macht. Den «Geschmack am Brot verloren haben» bedeutet auf französisch gestorben sein. Die üblichen Freuden des Lebens werden aber für den alternden Menschen immer kärglicher. Oft verbleiben ihm tatsächlich nur die Freuden des Essens. Und auch hier erlebt er Einschränkungen: Die Verdauungsfunktionen und besonders die Geschmacksfähigkeit der Zungenpapillaren nehmen ab. Es hat sich gezeigt, dass dies bei Süßigkeiten weniger der Fall ist, weshalb Senioren und Seniorinnen manchmal sehr «verschleckt» werden. Die sind nun aber wirklich nicht gesund. Die tägliche Nahrung soll so zusammengesetzt sein: Von den 2200 bis 2400 Kalorien (im Alter sollten es weniger sein) sollen 20 Prozent durch Eiweiss gedeckt sein. Zweckmässig ist eine gemischte, eiweissreiche, jedoch zucker- und fettarme Diät. Die Kost soll 70—80 g Eiweiss enthalten, davon die Hälfte bis zwei Drittel in Form von hochwertigem tierischem Eiweiss, ferner ca. 100 g vorwiegend langsam abbaubare Kohlehydrate und 40—50 g Fett, inklusive die «verborgenen» Fette, wie sie beispielsweise in Würsten zu finden sind. Zu bevorzugen sind Magermilch und magere Milchprodukte (magere Käse, Speise-

quark, Joghurt aus Magermilch, Buttermilch), mageres Fleisch, Fische, Kutteln, Leber, Zunge, magerer Schinken, Bündner Fleisch, gekochte Kartoffeln oder Kartoffelstock, dunkle Brotarten, Obst, Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, als Getränke ungesüßte Mineralwasser oder Tee. Zu empfehlen ist eine Einschränkung der Kochsalzzufuhr auf die Hälfte der üblichen Tagesmenge, weil bei Uebergewichtigen eine Neigung zu Wasser- und Salzansammlung besteht. «Die Schmackhaftigkeit der Speisen braucht darunter nicht zu leiden, wenn von den zahlreichen zur Verfügung stehenden Gewürzen ausgiebig Gebrauch gemacht wird», erklärt der Zürcher Arzt **Dr. med. M. Stransky**.



«Die Speckzange» zum Messen der Fetschicht an Rumpf und Armen. Foto «Der Spiegel»

### Man ist toleranter geworden

Nun ist man aber nach dem Welternährungskongress in Rio de Janeiro und auf der Welttagung der Altersforscher in Tokio zum Schluss gekommen, dass schlank zwar gesund sei, dass jedoch ein paar Pfunde zuviel auch nicht schaden. Mässiges Uebergewicht schadet nicht. Hat jemand jedoch, wie die anfangs erwähnte Besucherin des Kantonsspitals Baden, volle zwanzig Kilo zuviel, kann man das natürlich nicht mehr als «mässiges» Uebergewicht bezeichnen! Mässiges Uebergewicht von bei-

### Ein Drittel ist übergewichtig

Da wir in unserer Gesellschaft immer weniger Schwerarbeit leisten müssen, verbrauchen die meisten Menschen nur noch wenig Betriebsstoffe. Trotzdem ernähren sie sich noch so, wie man sich vor 100 Jahren ernährte — mit Speisen, die reich sind an Kohlehydraten und Fetten.

Die Folge: Dicksein ist zum gesellschaftlichen Problem geworden. 35 Prozent aller Schweizer sind übergewichtig. Aber das Uebergewicht ist viel weniger der Schönheit, sondern der Gesundheit wegen ein Uebel, denn:

- die zusätzlichen Kilos belasten Herz und Kreislauf.
- Fettablagerungen in den Arterien erhöhen den Blutdruck und somit die Gefahr von Komplikationen (Schlaganfälle, Kollapse usw.).
- Magen, Darm und Galle können die zusätzliche Arbeit kaum bewältigen.
- Gelenke und Knochen werden durch das Uebergewicht vorzeitig abgenutzt.

spielsweise fünf Kilo aber macht weder krank noch verkürzt es die Lebenszeit. **Professor Zöllner**, ein namhafter deutscher Forscher auf diesem Gebiet, gab in Rio lächelnd zu: «Ich wiege auch zehn Prozent zuviel.» Anders sieht es schon bei **Iwan Rebroff** aus. Der Sänger brachte einmal fast 130 Kilo auf die Waage. Da hatte er keinen Grund mehr, zu lächeln, auch wenn er auf offiziellen Fotos gute Miene zum bösen Spiel machte. Mit Salaten und der Eiweiss-Diät Bionorm versuchte er mit wechselndem Erfolg, sich wenigstens auf 100 Kilo «abzuspecken».

Im ganzen aber ist man toleranter geworden und die Forscher rücken davon ab, jedes Gramm Uebergewicht in Bausch und Bogen zu verdammen. Die Wissenschaft geht heute von der einfachen Formel aus: Ein Mensch darf soviel Kilo wiegen, wie er Zentimeter über 100 misst. Wer also 160 Zentimeter gross ist, darf 60 Kilo wiegen, wer 175 Zentimeter misst, 75 Kilo. Das ist das **Normalgewicht**. Vorher, noch vor ganz kurzer Zeit, hiess es: Wer mehr wiegt, der schadet sich. Viel besser ist es, wen-

ger zu wiegen, dem **Idealgewicht** näherzukommen. Das erreicht man, wenn vom Normalgewicht bei Männern zehn und bei Frauen 15 Prozent abgezogen werden. Eine 160 Zentimeter grosse Frau sollte also nicht 60, sondern nur 51 Kilo wiegen dürfen.

Nun aber heisst es: Auch 10—15 Prozent nach oben sind erlaubt. «Eine Frau von 160 Zentimetern Grösse braucht sich also auch dann keine Gewissensbisse zu machen, wenn sie 66 Kilo schwer ist», betont der deutsche Arzt **Dr. med. Herbert Born**. Und wer kerngesund sei, meinen andere Forscher, dürfe sich sogar noch ein paar Pfunde mehr erlauben — aber wirklich nur noch ein paar Pfunde, so dass er etwa 15 Prozent über dem Normalgewicht liege. Für die 160 Zentimeter grosse Frau wären das 69 Kilo. Wer diese obere Gewichtsgrenze erreicht hat, muss allerdings immer an eines denken: Uebergewicht allein ist keine Krankheit, aber es führt leicht zu Krankheiten wie **Bluthochdruck, zu hohem Blutfettspiegel, Zuckerkrankheit und Arthrose**.

### Wir sind schlank, Gott sei Dank!

Wenn eines dieser Leiden festgestellt wird, ist es auf alle Fälle besser, vom Uebergewicht herunterzukommen und dem Rat des Arztes zu folgen, so lange «schlankheitsbewusst» zu essen, bis das Normalgewicht erreicht ist. So wird es für viele doch notwendig, auf die Gewichtsbremse zu treten und eine Schlankheitskur zu machen. Doch welche soll man wählen? Soll man auf **Atkins** bauen, der verspricht: «Sie können an Fett und Eiweis essen, soviel Sie wollen, Sie nehmen trotzdem ab.» Oder eignen sich die neuen **Eiweiss-Wunderdiäten** aus der Tüte besser? Oder sollen Sie nach dem alten Rezept verfahren: «FdH» — Friss die Hälfte? Man muss sich darüber klar sein, dass Uebergewicht für die Gesundheit schädlich sein kann, eine falsche oder falsch durchgeführte Schlankheitskur aber ist es ganz bestimmt.

**Ursula von Wiese** liefert in ihrem kürzlich im Schweizer Verlagshaus erschienenen Buch «Wir sind schlank, Gott sei Dank» ein Plädoyer der Vernunft zur Erlangung einer ebenso gesunden wie attraktiven Schlankheit. Sie zeigt

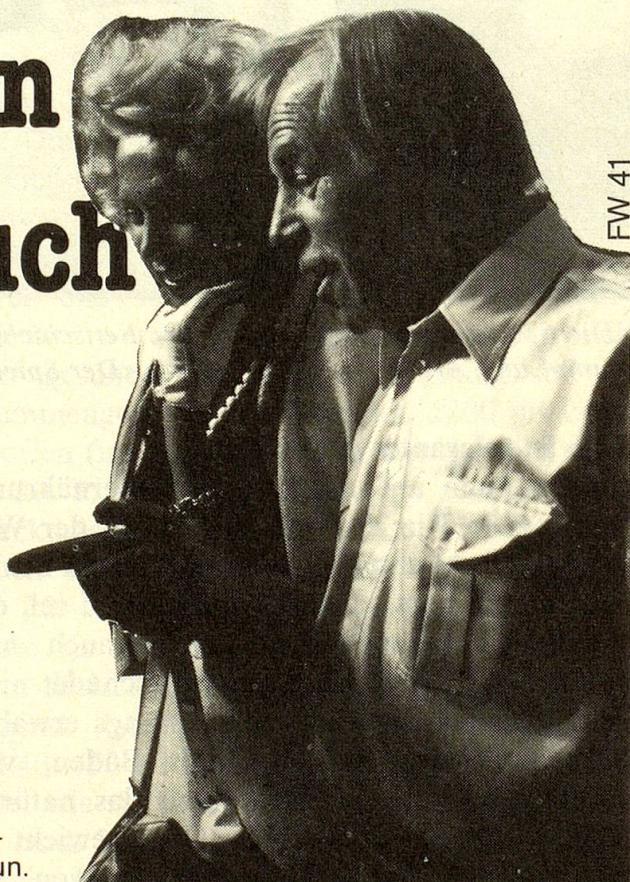
## Dabei sein... ...dabei bleiben

## Mit einem Besuch bei **Möbel- Pfister**

Die schönste Wohnausstellung  
sehen... erleben... geniessen.

### **SUHR — Einrichtungszentrum der Schweiz**

Fil. im Avry-Centre bei Freiburg, in Basel, Bellinzona, Bern, Biel, Contone TI, Delsberg, Etoy, Genf, Lausanne, Lugano, Luzern, Mels-Sargans, Neuenburg, Schönbühl bei Bern, St. Gallen, St. Margrethen, Winterthur, Zug, Zürich.  
Nähere Information erhalten Sie auch in den «Wohntextil + Bettenhäusern» in Frauenfeld, Schaffhausen, Solothurn, Thun.



FW 41

einige Methoden auf, mit welchen man seine überflüssigen Kilos loswerden kann. Den 6 Millionen Schweizern rechnet sie vorerst vor, dass sie gesamthaft 26 Millionen überflüssige Kilos mit sich herumschleppen! Es folgen allerlei Ratschläge für gesunde und nützliche Diäten, wobei man allerdings bei der ebenfalls aufgezählten Mayo-Diät (einer Eier-Diät) das Stichwort «gesund» nur mit grossen Vorbehalten anwenden kann! Immerhin sind in diesem Büchlein allerlei nützliche Tips zu finden, wie man Kalorien sparen kann und trotzdem die Freude am Essen nicht verlieren muss.

### **Fasten auf Schloss Steinegg**

Die Autorin dieses Berichts selbst hat die besten Erfahrungen mit einer «Beinahe-Null-Diät» gemacht, die sie von Zeit zu Zeit auf Schloss Steinegg durchführt. Dort gibt es — nach einem die Kur einleitenden Darmbad — am Morgen erst einmal ein Glas in Wasser aufgelöstes Bittersalz und danach einen «Schloss-Excelsior», Leinsamen in Kartoffelsaft, zu trinken. Dann wird geturnt oder gebadet und um zehn Uhr gibt es ungesüßten Kräutertee. Das «Mittagessen» besteht meist aus fettarmer Bouillon, aus der das täglich frisch verwendete Gemüse sorgfältig entfernt wurde. Nach der Mittagsruhe, die man im Bett mit einem «Leberwickel» versehen verbringt, gibt es um 16 Uhr wieder Kräutertee, und das «Abendessen» besteht wiederum aus solchem, wird jedoch von einem kleinen Schälchen Honig begleitet, auf das man sich in der Regel heiss hungrig stürzt. Einmal, zwischendurch, ist ein «Molkentag» eingeplant. Natürlich muss man zuerst seinen Arzt oder den auf Steinegg zur Verfügung stehenden Doktor fragen, ob man eine solche Fastenkur durchführen kann. Man kann sie auch in Ueberlingen, im Vita Sana-Sanatorium in Breganzona und an anderen Orten machen. Wichtig ist dabei das Fasten in der Gemeinschaft, das automatisch den Gedanken aufkommen lässt: «Wenn die anderen das können, kann ich es auch.» Meist fühlt man, von gelegentlichen «Anfechtungen» abgesehen, dabei keinen grossen Hunger. Auf diese Weise kann man in einer Woche beziehungsweise in zehn Tagen (nach der Fastenwoche kommen drei «Aufbautage») gut fünf Kilogramm abnehmen. Und meiner Erfahrung nach ist das leichter als «FdH», weil die Verdauungsorgane überhaupt stillgelegt werden.

### **Bewegung wirkt unterstützend**

Prinzipiell sollte jede Abmagerungskur durch regelmässige und intensive körperliche Bewegung beziehungsweise Sport ergänzt werden. Der Kalorienverbrauch beim Sport darf allerdings nicht überschätzt werden. Beim Wandern oder bei der Morgengymnastik werden pro Stunde laut Dr. Stransky rund 200 Kalorien verbraucht, was zwei dünnen Scheiben Brot (80 g) entspricht. Nicht zu unterschätzen ist aber die Wirkung der körperlichen Tätigkeit auf das psychische Wohlbefinden mit dem Gefühl erhöhter Leistungsfähigkeit!

*Sylvia Gysling*

### **Machen kalte Speisen dicker?**

Als verlässlicher Hinweis auf Fettsucht sollte man nicht nur das Körpergewicht, sondern die deutlich erkennbaren Fettölsterchen ansehen. Die Aerzte verwenden dazu hie und da ein «Speckzange» genanntes Messinstrument, das die Fettschichten an Rumpf und Armen misst. Im übrigen hat man herausgefunden, dass Leute, die mit Vorliebe ein kaltes Nachtmahl einnehmen, eher zu Fülligkeit neigen als jene, die warme Speisen essen. Offenbar ist das eine der Ursachen der Fettsucht, denn eine kalte Mahlzeit besteht meist aus mit Käse und Wurst belegten Butterbroten. Das ist dreimal so kalorienreich wie ein gekochtes Essen, denn auf diese Weise verzehrt man tausend Kalorien wie nichts. Achtung: auch die gesunde und gute Vollmilch ist eine kalorienreiche Zusatznahrung!

Der mehrmalige Verzicht auf eine Hauptmahlzeit ist als Abmagerungsbemühung meist wertlos, weil in der Zwischenzeit unwillkürlich mehr gegessen wird. Erfolgreich ist nur eine langfristige Kalorienbeschränkung, wohl am sichersten mit zweimal täglich gekochten Mahlzeiten, von denen jede drei- bis vierhundert Kalorien nicht überschreiten sollte.



## Das «Rad der Gesundheit» — ein origineller Küchenschmuck

Pro Senectute hat ein «Stoffeltüechli» geschaffen, das Sie in der Küche an die Regeln einer gesunden Ernährung erinnert.

Sie erhalten Ihr «Gesundheitsrad» samt Stäbchen und Kordel nach Voreinzahlung von Fr. 7.— auf Postcheckkonto 40-4308, Pro Senectute Basel, durch die Post. Vermerken Sie die gewünschte Farbe: olive oder weinrot. Auskunft über Mengenrabatte erteilt Pro Senectute Basel, Luftgässlein 1, 4051 Basel (Tel. 061 / 23 30 71).

## Kalorienbedarf

Alter	Männer	Frauen
20—30	3200	2300
30—40	3100	2225
40—50	3000	2160
50—60	2775	1990
60—70	2565	1825
± 70	2100	1585

## Zwei Beispiele vernünftiger kalorienreduzierter Diät zum Abnehmen

## 1000-Kalorien-Speisezettel (4148 Joules)

## Frühstück:

½ Grapefruit; 100 g Schinken ohne Fett; 1 Ei, gekocht; 1 Scheibe Knäckebrot, Kaffee oder Tee.

## Mittagessen:

1 Tasse klare Fleischbrühe; 120 g Rinds- oder Kalbsleber; 2 Scheiben gebratener Speck;  $\frac{1}{2}$  Tasse Spinat; Salat: 2 kleine Tomaten, 2 grosse Blätter Kopfsalat (ohne Oel); 1 Glas Magermilch; Kaffee oder Tee.

## Abendessen:

1 Tasse klare Fleischbrühe; 120 g geschnetzeltes Rindfleisch; Salat mit 1 hartgekochten Ei und 1 Tomate; 1 Orange.

Speisezettel mit 1122 Kalorien (4694 Joules)

Frijhstjick.

60 g Vollkornbrot; 30 g Emmentalerkäse, Kaffee oder Tee

## 10-Uhr-Imbiss:

### 1 Apfel, mittelgross

## Mittagessen:

120 g Hackfleisch, gegrillt; 1 Tasse grüne Bohnen; Gemischter Salat (ohne Öl).

## 16-Uhr-Imbiss:

1 Apfel, mittelgross

## Abendessen:

1/2 Grapefruit; 100 g Schinken ohne Fett; 100 g Melone; Blattspinat mit 1 Teelöffel Öl.

### Spät-Imbiss:

1 Orange

# Sadeton-G

# hilft bei Mangelerscheinungen

wie	
<b>Allgemeiner Müdigkeit</b>	<b>Gedächtnis-Störungen</b>
<b>Erschöpfungs-Zuständen</b>	<b>Konzentrations-Mangel</b>
<b>Leistungsabfall</b>	<b>Vergesslichkeit</b>

In Apotheken und Drogerien. Falls nicht vorrätig, anfragen bei  
SADEC AG, Drogerie-Abteilung, 6362 Stansstad / Tel. 041 - 61 24 24

## Ausreichende Nahrungsmittelmengen je Tag für ältere Personen

Milch	400 g	Brot	200 g
Fleisch, Fleischwaren, Fisch und Fischwaren (mager)	100—115 g	Honig, Marmelade	25 g
Quark (mager)	40 g	Zucker	30 g
Käse (40 % Fett i. T.)	20 g	Streichfette (Butter oder Margarine)	25 g
Gemüse ohne Abfall	200 g	Kochfett (Oel)	10 g
Obst ohne Abfall	200 g	Nährwert (approximativ)	1900 Kalorien
Kartoffeln ohne Schale	150 g	Eiweiss	70—80 g
Nährmittel	30 g	Fett	60—70 g
		Kalzium	900 mg

## Kleine Kalorien-Kunde

### Kalorientabelle

(1 Kal.=4,186 J.)

#### Fleisch und Geflügel

je 100 g enthalten:  
Kalorien/Joule

Schaffleisch	200/837
Kalbfleisch ca.	150/628
Rindfleisch sehr mager (Tatar)	111/465
sehr fett	425/1779
Schweinefleisch mager	143/599
sehr fett	475/1988
Hackfleisch	210/880
Herz	117/490
Hirn	125/523
Leber	135/565
Lunge	75/314
Niere	119/498
Zunge	167/699

#### Wurst und Aufschnitt

Bratwurst	492/2060
Fleischwurst	254/1063
Mettwurst	523/2189
Speck ca.	700/2930

#### Fische

je 100 g enthalten:	
Forelle	52/218
Oelsardine, 1 Stk.	20/84
Thunfisch in Oel	304/1273

#### Milch und Käse

Vollmilch, je ein Joghurtbecher voll 180 ccm)	109/456
Buttermilch (180 ccm)	65/272
1 Teelöffel Dosen- milch 7,5 %	7/29
1 Esslöffel Schlag- rahm	75/314

1 Becher	
Joghurt	111/465

1 Camembert	
45 % (125 g)	379/1586

Quark, mager (250 g)	220/921
-------------------------	---------

Fette und Oele	
----------------	--

Butter, 100 g	755/3160
---------------	----------

Margarine, 100 g	733/3068
---------------------	----------

Schweineschmalz, 125 g	1184/4956
---------------------------	-----------

Oel, 1 Esslöffel (10 g)	93/389
----------------------------	--------

#### Suppen und Saucen

Bratensauce (1 Joghurtbecher oder Tasse)	102/427
--	---------

Fleischbrühe	22/92
--------------	-------

gebundene Sup- pen	80/335
-----------------------	--------

#### Eier

1 Eiweiss	16/67
-----------	-------

1 Eigelb	68/285
----------	--------

#### Kartoffeln

Kartoffeln (etwa 100 g)	85/356
----------------------------	--------

Pommes frites, je Stück	20/84
----------------------------	-------

Kartoffelsalat, Portion	350/1465
----------------------------	----------

Kartoffelchips, je Stück	10/42
-----------------------------	-------

#### Mehl-, Brot- und Teigwaren

Mehl je 100 g	370/1549
---------------	----------

Reis, je 100 g	370/1549
----------------	----------

Nudeln je 100 g	390/1633
--------------------	----------

1 Brötchen, 40 g	111/465
---------------------	---------

1 Scheibe Knäcke- brot	38/159
---------------------------	--------

1 Scheibe Voll- kornbrot	105/340
-----------------------------	---------

1 Scheibe Misch- brot, 35 g	105/340
--------------------------------	---------

1 Scheibe Weiss- brot, 40 g	111/465
--------------------------------	---------

#### Zucker und Süßwaren

Würfelzucker, 1 Stück 5 g	20/84
------------------------------	-------

Marmelade, 1 Esslöffel	49/205
---------------------------	--------

Honig, 1 Teelöffel etwa	30/126
----------------------------	--------

1 Portion Eis etwa	300/1256
-----------------------	----------

je 100 g: Biskuits	441/1846
-----------------------	----------

Bonbons	390/1633
---------	----------

Schokolade	563/2357
------------	----------

#### Gemüse und Salate

1 Blumenkohl (750 g)	128/536
-------------------------	---------

1 Kopfsalat, mittelgross	22/92
-----------------------------	-------

1 Salatgurke (500 g)	35/147
-------------------------	--------

Bohnen 100 g)	31/130
---------------	--------

Grüne Erbsen	37/155
--------------	--------

Rosenkohl	42/176
-----------	--------

Rotkraut	21/88
----------	-------

Rhabarber	16/67
-----------	-------

Spargel	15/63
---------	-------

Spinat	18/75
--------	-------

Tomaten	18/75
---------	-------

Pilze etwa	18/75
------------	-------

1 Zwiebel (etwa 50 g)	21/88
--------------------------	-------

#### Nüsse

je 100 g:	
-----------	--

Erdnüsse geröstet	631/2641
----------------------	----------

Haselnüsse ohne Schale	690/2888
---------------------------	----------

Walnüsse ohne Schale	705/2951
-------------------------	----------

#### Obst

mittelgrosser Apfel	67/280
------------------------	--------

mittelgrosser Pfirsich	55/230
---------------------------	--------

mittelgrosser Orange	63/264
-------------------------	--------

mittelgrosser Banane	92/385
-------------------------	--------

je 100 g: Erdbeeren	37/155
------------------------	--------

Aprikosen	50/209

</tbl\_r

# Vor- und Nachteile von mo



## Atkins- und Punktediät

2000 bis 3000 Kalorien täglich. Fett und Eiweiss, wenig Kohlenhydrate. Verboten: Zucker, Mehl, Früchte; wenig Gemüse; Fett und Eiweiss unbeschränkt.

### Vorteile

Gewichtsabnahme: In der ersten Woche 2 bis 3 kg, später ½ bis 1 kg. Erfolgserlebnis durch kurzfristige, rasche Abnahme. Relativ reiche Auswahl an eiweisshaltigen Speisen. Sättigend.

### Nachteile

Bald Widerwillen gegen Fleisch und Fett. Erhöhtes Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen. Da Obst und Gemüse eingeschränkt werden müssen, häufig Mangel an Mineralstoffen und Vitaminen. Durch viel Eiweiss kann die Harnsäure im Blut ansteigen - Gichtgefahr. Muskeln werden abgebaut. Medizinische Beurteilung: gesundheitlich bedenklich. Keine Langzeitwirkung.



## FdH («Friss die Hälfte»)

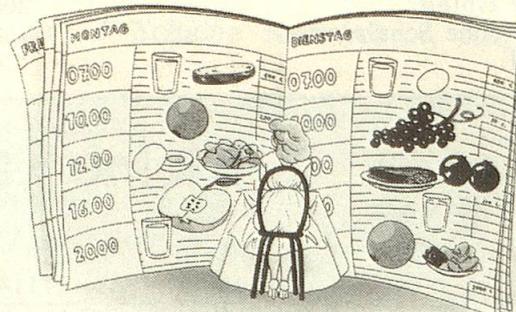
1200 bis 1600 Kalorien täglich. Halb soviel Fett und Kohlenhydrate, eiweisshaltige Nahrung wie sonst.

### Vorteile

Abnahme unterschiedlich; im Schnitt 300 g je Woche. Bekannteste aller Abmagerungskuren, keine Änderung des Speisezettels, keine grosse Umstellung.

### Nachteile

Nährstoffzufuhr nicht mehr ausreichend, eventuell Mangeldiät. Es kann sich eine ungünstige Nahrungsmittelzusammensetzung ergeben. Sättigt eventuell ungenügend. Medizinische Beurteilung: Trotz häufiger ärztlicher Empfehlung gesundheitsgefährdend. Keine Langzeitwirkung.



## Brigitte-Diät

1000 Kalorien täglich. Eiweissreiche Kost.

### Vorteile

Gewichtsabnahme 500 g bis 1 kg wöchentlich. Broschüre mit vielen Rezepten, für jeden Geldbeutel erschwinglich. Ernährungswissenschaftlich ausgewogen. Psychologische Unterstützung durch «Brigitte-Diät-Clubs» in Bern, Ostermundigen, Winterthur und St. Gallen. Die Clubs versuchen, die Ernährungsgewohnheiten ihrer Mitglieder zu ändern; Langzeitwirkung daher möglich.

### Nachteile

Keine. Menüs auf norddeutschen Geschmack abgestimmt. Für schweizerische Verhältnisse zeitweise ungewohnte Zusammenstellung von Nahrungsmitteln und Gemüsearten, die hier nicht bekannt sind.



## Mayo-Diät

600 bis 800 Kalorien täglich. Gegessen werden Spinat, Salat, Eier und Grapefruits.

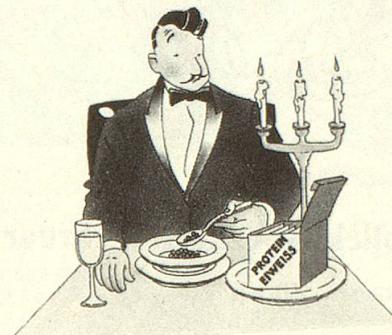
### Vorteile

Rasche Gewichtsabnahme. Sättigend.

### Nachteile

Abnahme durch strikte Kalorienreduktion. Rascher Überdruss wegen Eintönigkeit. Medizinische Beurteilung: Mangeldiät, Belastung von Herz und Kreislauf, erhöhter Cholesterinspiegel möglich. Keine Langzeitwirkung.

# dernen Schlankheits-Kuren



## Eiweissreiche 1000-Kalorien-Diät

Speisezettel: reichlich Fleisch, Fisch, Geflügel und Magerquark; fettarmer Käse, Magermilch, Diätjoghurt; viel Salat und Gemüse; wenig Obst, Brot und Öl.

### Vorteile

Am Anfang rasche Gewichtsabnahme, als Dauerdiät 500 g bis 1 kg je Woche. Relativ reiche Speiseauswahl eiweißhaltiger Produkte, bei starker Kalorienbeschränkung. Gut sättigend. Medizinische Beurteilung: Erprobte und bewährte Kur; bei grossem Übergewicht ärztliche Überprüfung empfohlen. (Menüpläne in «Ratschläge zur Gewichtsreduktion» zu Fr. 3.—, Telefon 031 / 23 12 33.)

### Nachteile

Keine. Langzeitwirkung gut, sofern die Ernährung entsprechend umgestellt wird.



## Nulldiät

Ausser 2 bis 3 l Mineralwasser täglich oder Kaffee und Tee nur Vitaminpills. Keine Nahrungszufuhr.

### Vorteile

Rasante Gewichtsabnahme, 2 bis 3 kg je Woche. Hungergefühl schwindet nach etwa 3 Tagen. Kurzfristig erfolgreiche Radikalkur. Bewährt sich bei Leuten, die über längere Zeit wöchentlich 1 bis 2 Fasttage einschalten, eventuell ergänzt durch Eiweisskonzentrat, Fleisch und Quark.

### Nachteile

Man fühlt sich schlapp. Gesundheitlich riskant; Eiweissdepots im Körper werden angegriffen; Muskeln abgebaut; eventuell Organschädigungen. Kein Lerneffekt. Keine Langzeitwirkung. Medizinische Beurteilung: Nur unter medizinischer Kontrolle geeignet; eventuell als Starthilfe bei grossem Übergewicht.

## Eiweisskonzentrate- und Formula-Diät

400 bis 900 Kalorien täglich. Trinkfertig, als Pulver oder Granulat im Handel.

### Vorteile

Rasche Abnahme. Sichert die Eiweiss-, Vitamin- und Mineralstoffzufuhr. Medizinische Beurteilung: Als Ergänzung zu einer anderen Diät oder als Kurzkur von 3 bis 6 Tagen geeignet.

### Nachteile

Es gibt nichts zu beissen; kein Nahrungersatz auf längere Zeit. Es wird mehr Wasser abgebaut als Fett. Monotoner Geschmack. Sättigung ungewiss. Teuer. Kein Lerneffekt. Keine Langzeitwirkung.



## Obst- und Safttage

400 bis 1000 Kalorien täglich. «Menü»: einzig Früchte und Fruchtsäfte.

### Vorteile

Höchstens einen Tag pro Woche sinnvoll und erträglich.

### Nachteile

Mangeldiät. Vor allem Verlust von Wasser und Zuckereserven und kein Fettabbau. Bei längerer Anwendung verliert man mehr Muskeln als Fett. Rascher Überdruss, fehlende Nährstoffe. Medizinische Beurteilung: Aussenseiterdiät, wenig sinnvoll. Keine Langzeitwirkung.