

Vom Essen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Schweizerische Rote Kreuz**

Band (Jahr): **60 (1950-1951)**

Heft 3

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-556476>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Die schlanke Linie

Wenn du einem vermeintlichen Uebergewicht oder Fettansatz zu Leibe gehen willst, so glaube nicht, dies sei eine rein kosmetische Angelegenheit. Immer ist die Gesundheit dabei beteiligt.

Nicht jedes Fettpolster ist von Uebel. Alle wichtigen und zarten Organe schützt eine Fetthülle. Gewisse Fettlager braucht auch der Stoffwechsel.

Seit dem Altertum schätzt man die weiche und gerundete Form des Frauenkörpers, nicht die harte und eckige. Das sportliche Zeitideal mag eine gewisse Straffung fordern, aber das Hervortreten der Knochen im Gesicht, an den Schultern usw. stösst auch heute noch den gesund empfindenden Mann ab.

Die Normalgrenze des Fettansatzes ist für jedes Alter und für jeden Konstitutionstypus verschieden und kann nur von einem erfahrenen Arzt beurteilt werden. Immerhin kann folgendes Schema einen praktischen Anhaltspunkt geben: verkleinere deine Körpergrösse um 100 cm, die Anzahl der verbleibenden Zentimeter ergibt — für jeden Zentimeter 1 kg — dein Normalgewicht. Einige Kilogramm mehr oder weniger spielen in der Regel keine Rolle.

Wo nicht eine Drüsenstörung vorliegt, ist Fettleibigkeit fast immer die Folge zu reichlicher Ernährung bei ungenügender Bewegung. Es entsteht ein Kreislauf im Bösen: Je höher das

Gewicht, desto schwerfälliger der Körper, desto mehr Fettansatz. Dieser Kreislauf muss vor allem durchbrochen werden.

In der Ernährung schränke schrittweise die Menge der gewohnten Nahrung ein, was auch ohne umständliche Kalorienrechnung geht, am stärksten die an Kohlehydraten reichen Lebensmittel, also dicke Suppen, Brot, Kartoffeln, Mehlspeisen und Zucker; auch im Trinken halte Mass, vor allem im Biertrinken. Gewöhne dich streng an nur drei Mahlzeiten täglich. Wenn du es kannst und verträgst, beschränke dein Frühstück auf frische Früchte.

Steigere, ebenfalls allmählich, deine Muskelarbeit, vor allem die Bewegung im Freien, sowohl in der Dauer, wie in der Intensität. Treibe eine vernünftige Gymnastik.

Sieh zu, wie weit du mit diesen einfachen Mitteln in einigen Monaten kommst; die Waage, die du jede Woche befragst, wird es dir sagen.

Weitergehende Kuren mache auf keinen Fall ohne Arzt. Schlucke keine noch so «unschädlichen» Medikamente; denn sie können Schilddrüse oder Jod enthalten, die für manche Menschen gefährlich sind oder deinen Darm überreizen. Am meisten hüte dich vor «Rosskuren» jeder Art.

Brich die Kur sofort ab, wenn sich Kopfweh, Schwächegefühl oder Nervosität einstellt. Die schlanke Linie darf nie auf Kosten der Gesundheit erzwungen werden.

Vom Essen

Gesunde Esslust ist erste Bedingung guter Verdauung. Angstvorstellungen in bezug auf das Essen: eine Speise könnte zu schwer sein, verstopfen oder abführen, haben schon mehr Menschen krank gemacht als solche Speisen selbst.

Alles, was den Vorgang des Essens zu stark bewusst macht, stört das feine Spiel der unbewussten Verdauungsvorgänge. Gründlich kauen mit einem gut instand gehaltenen Gebiss tut not, aber nicht jeden Bissen 32mal zu «fletchern».

Man setze sich nie in Hast zu Tisch. Kommt man abgehetzt, übermüdet oder erregt nach Hause, so ruhe man erst eine kleine Weile vor dem Essen.

Lesen, überhaupt eigentliche Anstrengung des Gehirns beim Essen ist eine naturwidrige Zumutung. Leichte Tischunterhaltung oder eine unaufdringliche Musik ist die beste geistige Begleitung.

Wenn reichlich Obst und Salate gegessen werden, ist Trinken bei Tisch unnötig. Lieber trinke man zwischen den Mahlzeiten öfters etwas frisches Quellwasser, wenn das Bedürfnis besteht. Eine zwingende Regel ist auch dies nicht.

In den letzten beiden Stunden vor dem Schlaf nehme man keine grösseren Mahlzeiten mehr zu sich.

Geregelt, d. h. zu bestimmten Tageszeiten essen, ist wichtig, denn Unregelmässigkeiten können leicht zu Störungen der Magen-Darmtätigkeit führen.

Ebenso schadet übertriebene Sorge, zuwenig oder zuviel zu essen. Gelegentliches Fasten, freiwillige Einschränkungen des gewohnten Masses, ist ein vorzügliches Mittel zur Erholung der Organe. An einer übergangenen Mahlzeit ist noch kein Mensch gestorben.

Schmackhafte Zubereitung der Speisen ohne Uebermass an Salz und sonstigem Gewürz und einladende Zurichtung der Platten und des Tisches sind für die Bekömmlichkeit des Essens so wichtig wie die richtige Zusammenstellung der Mahlzeiten. Dann sprudeln die Verdauungssäfte freudig und ergiebig.

Gemischte, abwechslungsreiche Kost von ungekünstelter Einfachheit ist die beste Regel, die durch keine einseitige «Ernährungslehre» überboten wird.

Aus: „10 x 10 Gebote für die Gesundheit“, „Vita“ Lebensversicherungs-AG Zürich.