

Platz

Autor(en): **Ridha, Ridha Hassan**

Objektyp: **Illustration**

Zeitschrift: **Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **129 (2003)**

Heft 4

PDF erstellt am: **11.09.2024**

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.

Diät-Dilemma

Frühling ist die perfekte Zeit, sich Gedanken um die Figur zu machen. Hier sind ein paar Zeichen, die darauf hinweisen, dass man zugenommen hat: Man hat weniger Energie, die Kleider passen nicht mehr so gut und man bekommt eine Lungenentzündung vom Stehen vor dem offenen Kühlschrank. Laut der schweizerischen Gesundheitsbefragung von 1997 haben 42 Prozent der Schweizer und 28 Prozent der Schweizerinnen Übergewicht. Die restlichen 30 Prozent haben auf die Befragung nicht antworten können, weil ihr Mund voll war. Einige Menschen sind so dick, dass sie den Mobiltelefonempfang stören.

Aber keine Bange. Das BAG und die Gesundheitsförderung Schweiz haben «Suisse Balance» lanciert, um uns zu sagen, was wir schon wissen: Wir sollen abnehmen. Wie man das macht ist kein Geheimnis. Es hat mit drei Sachen zu tun:

Bewegung: Bei der körperlichen Bewegung unterscheidet «Suisse Balance» drei Zielgruppen: Trainierte, Aktive und Inaktive, sonst als «Gesundheitsbehörden» bekannt. Sie sind diejenigen, die den ganzen Tag in Sitzungen herumhocken und uns sagen, wir sollten joggen gehen.

Essen und Trinken: Man soll weniger Alkohol trinken und weniger essen. Mit anderen Worten die Idee aufgeben, das Leben zu geniessen. Experten reden ständig von den vier Nahrungsmittelgruppen. Ich habe immer geglaubt, Irish Coffee sei das. Er hat Alkohol, Koffein, Zucker und Fett.

Portionen: Essen Sie vernünftige Portionen. Was heisst vernünftig? Sagen wir es so: Abendmahl oder Kommunion in der Kirche zählt jetzt als Frühstück.

«Suisse Balance» ist überzeugt, wir können viel Geld sparen, wenn wir weniger konsumieren. Aber dafür kostet das Projekt drei Millionen Schweizer Franken über drei Jahre – etwa so viel wie die Schokoladenhersteller, Alkoholhändler und Restaurants dabei verlieren werden. Dann werden sie den Gürtel enger schnallen müssen. Wenn sie können.

Arthur Bowler

