

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 4: **Wenn essen zum Problem wird**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

### **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.



## 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*

