

# Editorial

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 1: **Fit statt dick**

PDF erstellt am: **29.06.2024**

## **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.



## 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 Wochen-

ende 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 Rawer*

