

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF  
**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)  
**Band:** 24 (1982)  
**Heft:** 10: Kochen, Essen, Verdauen

**Artikel:** Gewichtsprobleme = Ernährungsprobleme?  
**Autor:** Balmer, Lilo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-156379>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 31.03.2025

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



H. *nach kurzer beklemmung, umwerbend*: «Schatzi, weisst du was . . . machen wir doch ein tofuschnitzeli mit feinem saisongemüse.»

R. *versöhnlich einen arm um H. schlingend, ins ohr flüsternd*: «Aber nöd usem büchsi, gäll füchsi . . .»

R. Personeni/H. Witschi



## **Gewichtsproblem = ernährungsproblem ?**

Nahrung und ernährung haben schon seit meiner frühen kindheit eine wichtige rolle gespielt. So kann ich mich z.b. an episoden erinnern im spital, wo ich nahrungsmittel gegen meinen willen zu mir nehmen musste. Zuhause bei meinen eltern gab es ein ungeschriebenes gesetz, wonach der vater immer zuerst die besten und grössten stücke erhielt; das übriggebliebene war für kinder und mutter bestimmt. Begründet wurde dieses verhalten damit, dass der vater eben schwer arbeiten müsse. Ich kann mich immer noch sehr gut an diese esssituationen erinnern, denn ich beneidete meinen vater und erlebte immer beim essen das gefühl des zukurzkommens. Schon im alter von 10 jahren war ich als folge davon rundlich.

Störend empfand ich mein dick-sein, als ich begann, meine kleider selber einzukaufen. Ich passte nie in die üblichen masse hinein. Mit jedem kauf eines kleidungsstückes wurde mir bewusst gemacht, dass ich abnehmen sollte. Lange zeit gab ich mich der selbsttäuschung hin, ich sei durchaus nicht dick, da mein gewicht nur wenig vom oberen normverhältnis zur grösse abwich. Meine behinderung jedoch (beide beine sind gelähmt und deshalb dünn und leicht) berücksichtigte ich nie bei meiner selbsteinschätzung.

Doch geriet ich in gewissen momenten zur einsicht, ich müsse abnehmen; aus gesundheitlichen oder ästhetischen gründen. Meine vorsätze, «morgen beginne ich abzunehmen», fasste ich immer mit vollem bauch. Sobald ich mich aber dem moment gegenüber sah, weniger zu essen und etwas herzugeben, sei es das essen, das ich nicht verspeisen sollte, oder sei es eben gewicht, fühlte ich wieder mein zukurzkommen. Die verschiedensten diät-kuren, die ich in angriff genommen habe von «iss-fast-nichts bis iss-was-du-willst», bestätigten mir wenigstens, dass ich wirklich etwas gegen mein dick-sein unternommen habe, obwohl kein sichtbarer erfolg zu verzeichnen war. Auch der versuch, nach «anti-diät» mein körper-gewicht zu verringern, scheiterte. Nach «anti-diät» ass ich alles, wonach es mich gelüstete, aber ich versuchte auch, mir darüber klar zu werden, wo mein hunger steckte. Abnehmen konnte ich aber immer noch nicht.

Aufgrund all dieser erfahrungen hatte ich mit der zeit die erkenntnis gewonnen, dass die diät-methode nicht entscheidend ist. Ich musste bereit sein, etwas von mir



herzugeben, und zwar Besitz. Ich besass mein Gewicht wie ich auch materielle Güter besitze, von denen ich mich nicht trennen kann, weil sie mir Sicherheit geben. Es gab mir Sicherheit beim Essen, wenn ich viele Nahrungsmittel auf dem Tisch stehen sah, über die ich verfügen konnte. Ich brachte sie dann in Sicherheit, indem ich sie ass.

Letzten Frühling begann ich eine Diät-Kur, die sich durch nichts von meinen früher versuchten Kuren unterschied. Der Auslöser für diesen Entscheid war gesundheitlich bedingt. Dabei haben mir die bereits früher gewonnenen Erkenntnisse geholfen. Der Aufbau dieser Diät spielte eine untergeordnete Rolle im Gegensatz zu früheren Versuchen, bei denen gerade die Diät-spezifischen Nahrungsmittel entscheidend seien für den Erfolg (z.B. nur Fleisch und Fett bei Atkins oder Eier und Grapefruit bei Mayo).

Wichtig war in den darauffolgenden drei Monaten, dass ich bereit war, Besitztum herzugeben, mir Zeit zu nehmen bei der Zubereitung der Nahrung, mich nicht von meinem Entschluss abbringen zu lassen und das einmal Begonnene zu Ende zu führen. Das Verhalten meiner nächsten Freunde hat auch dazu beigetragen, dass ich dann wirklich auch an Gewicht abnahm. Sie liessen mich machen und unterstützten mich dadurch in meinem Vorhaben. Gespräche mit Freundinnen, die ebenfalls mit ähnlichen Problemen kämpften, brachten mich immer wieder zur Selbstreflexion.

Dass meine in Angriff genommene Diät nicht nur eine 3-monatige Essübung bleiben sollte, die mir vorübergehend ein schlank-wohlsein bringen würde, bestätigte sich mir im Nachhinein. Ich stellte mein Essen langsam wieder auf Nahrung um, die ich mir auswählte und nach keinem Diät-Plan vorgegeben war. Die vielfach vorausgesagte Gewichtszunahme nach Beendigung der Diät stellte sich aber nicht ein.

Lilo Balmer, Birchstr. 16, 8057 Zürich

**Diätprinzipien :**

- Sich beim Essen nur einmal bedienen ; eine normale Portion erkennen lernen.
- Mageres Fleisch (gegrillt oder gekocht), Fische, Magerkäse, Eier, Früchte und Gemüse vorziehen.
- Auf Fett, Kohlenhydrate (Süssspeisen) und Alkoholika verzichten, Brot, Teigwaren, Reis und Kartoffeln einschränken.
- Die Hauptmahlzeit nicht auf den Abend legen.
- Sich mindestens einmal pro Woche zur gleichen Zeit mit gleicher Kleidung und auf der gleichen Waage wiegen. Gewicht und Datum eintragen.  
Dem Arzt anlässlich jeder Visite die beiliegende Kontroll-Tabelle ausgefüllt übergeben.