

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 55 (1977)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Unsere Leserumfrage : wie meistern Sie Ihre Kalorienprobleme?

### **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:** 02.04.2025

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

# Unsere Leserumfrage

Wie meistern Sie Ihre Kalorienprobleme?

*Auf diese Frage, die wir im Septemberheft stellten, haben viele Leser von ihren Erfahrungen mit dem Abnehmen erzählt. Eines ist in diesen Zuschriften ganz klar geworden: Wer Gewicht verlieren will, muss sich mit Geduld wappnen, denn schnelle Erfolge gibt es keine. Hier nun eine Auswahl aus den Briefen:*

*Ein 72jähriger, offenbar recht rüstiger Mann meldet:*

«Eigentlich sollte ich mich an dieser Umfrage nicht beteiligen, denn ich kenne keine Kalorienprobleme. Das kommt daher, dass ich mich schon als Jüngling gesundheitsbewusst ernährte. Mit den Jahren kamen immer neue Ernährungserkenntnisse dazu durch entsprechende Lektüre. So nehme ich z. B. meinen Kräutertee (aus selbstgesammelten Kräutern) immer ohne Zucker. Dazu verschaffe ich mir täglich Bewegung mit körperlicher Schwerarbeit nach eigener Wahl, wie beispielsweise Holzerarbeit im Walde.»

*Herr J. St.*

«In zwei Monaten verlor ich 5 kg Gewicht mit folgendem Rezept:

**Frühstück:** 1 Tasse Kaffee ohne Milch und Zucker, 1 Yoghurt oder ein weiches Ei.

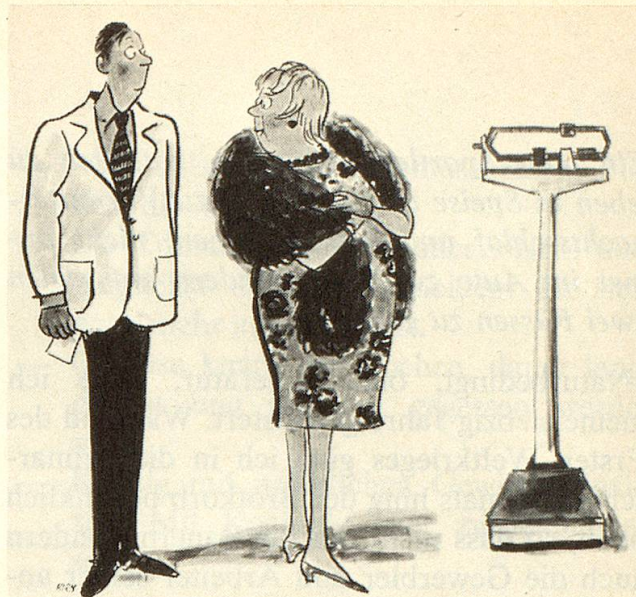
**Mittagessen:** Verschiedene Salate und ein Knäckebrot, Tee mit Süsstoff.

**Abendessen:** wieder Salat oder Früchte, am besten ein Apfel.

**Zwischenmahlzeit:** vielleicht ein Glas Milch.

Ich bin 69 Jahre alt und 165 cm gross und wiege jetzt 61 Kilo. Ich werde diese Kur im Frühling nochmals wiederholen und hoffe so, mein Gewicht auf 58 Kilo zu senken. Ich will nicht nur aus Eitelkeit abnehmen, sondern weil meine schwachen Knochen all den Wohlstandsspeck nicht tragen können.»

*Frau M. S.*



«Wenn ich dabei bleibe und jeweils nach 18.00 Uhr nichts mehr esse, dann geht mein Gewicht langsam, aber sicher, zurück. Das Abendessen besteht aus Birchermüesli, ohne Zucker, aber mit herrlichen Früchten. So kann ich durch den Tag ruhig alles essen, so dass es kein grosses Opfer ist, nach 18 Uhr nichts mehr zu sich zu nehmen.»

*Frau E. D.*

«Entschuldigung, wenn ich mich in Ihre Gewichtsprobleme einmische, ich bin nämlich nur ein ‚Fliegengewicht‘ und vielleicht ist mein Magen zu klein geraten. Schon als Kind hörte ich immer: ‚Iss mehr, sonst wirst du krank.‘ Ihnen hingegen ruft man zu: ‚Uebergewicht ist gefährlich! Von jetzt an FdH (Friss die Hälfte).« Vielleicht essen Sie zuviel aus Gewohnheit, Langeweile, Kummer oder aus dem Gefühl, sich etwas gönnen zu müssen. Gewiss sollen Sie sich in Ihren alten Tagen noch etwas gönnen! Wie wär's mit einer neuen Dauerwelle, einem köstlichen Badezusatz? Vielleicht werfen Sie das Geld, das Sie für Schleckereien ausgeben, in ein Sparschwein und machen damit eine langersehnte Reise.»

*Frau M. E.*

«Ich habe es selbst ausprobiert und bei strenger Arbeit in drei Monaten 14 Kilo abgenommen. Natürlich braucht es ein wenig Selbstdisziplin. Mein Rat: Bei Hungergefühlen trinken Sie eine Tasse Kaffee oder Tee mit ganz wenig Milch und ohne Zucker. Gesund ist es besonders, am Abend wenig zu essen.»

*Frau W. W.*

Ein alter Sportler propagiert, natürlich zu leben in Speise und Trank, dazu Vormitternachtsschlaf und Frühaufstehen, nicht immer im Auto zu sitzen, sondern auf seinen zwei Füßen zu gehen:

«Naturbedingt, ohne Literatur, habe ich meine siebzig Jahre gemeistert. Während des Ersten Weltkrieges ging ich in die Primarschule, damals hing der Brotkorb bedenklich hoch, so dass nicht nur die Bauern, sondern auch die Gewerbler und Arbeiter selber anpflanzen mussten, um ihre Familien zu ernähren. Im St. Galler Rheintal und im Linthgebiet war es damals üblich, dass man zum Frühstück Maisribel mit Milchkaffee servierte. Oder einen Haferbrei mit Käse und Brot. Es konnte auch zum Frühstück oder am Mittag eine selbstgeröstete Mehlsuppe mit geraffeltem Käse oder eine Gemüsesuppe sein. Von Teigwaren war selten etwas zu sehen, und meine Mutter hat immer gesagt: „Nur faule Frauen kochen Teigwa-

ren!‘ Das allerwichtigste ist mir aber neben den natürlichen Mahlzeiten die Freizeitbeschäftigung, der Sport. Angefangen habe ich beim Vorunterricht im Turnverein, dann Schwingclubs, Leichtathletik, Geländemeisterschaften und Waffenläufe. Trotz meiner siebzig Jahre bin ich nie krank gewesen.»

Herr N. R.

«Ich war schon von Kindsbeinen an kein Vielfrass. Trotzdem entwickelte sich nach zwei Unfällen, nach denen ich keinen Sport mehr treiben durfte, ein anhänglicher Sitzspeck. Soweit es beim Auswärtsessen überhaupt möglich war, ging ich dem «Zuwachs» energisch zu Leibe, seit dem Austritt aus dem Berufsleben verpflege ich mich jetzt daheim:

**Frühstück:** Bircherkost mit entrahmter Milch, Honig, irgendeine Art Getreideflocken, dazu künstlich gesüßten Schwarztee, jedoch immer ohne Brot und Butter.

Spezial-  
Angebot für  
Leser der (Zeitung)

Endlich mühelos rasieren!

## MULTI-RAS RALLYE

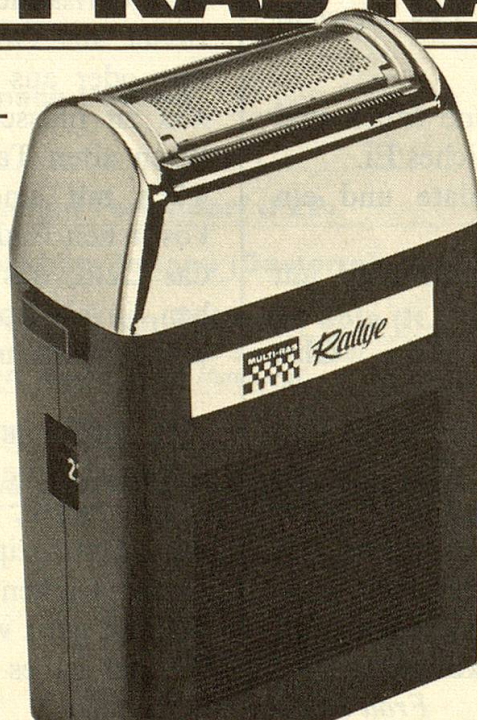
der einzige Elektro-  
rasierer mit zwei Ra-  
siersystemen, die  
gleichzeitig und in  
beiden Richtungen  
rasieren.

Rasiert kurze und lange Haare  
in einem Zug, auch bei zwei-  
und mehrtägigen Bärten.

\* Sauberes Ausrasieren am  
Hals und am Haaransatz

\* Lieferung und Service ab  
Fabrik

\* **Senioren-Preis nur  
Fr. 73.- statt Fr. 89.-**



### Bon für 3 Wochen Gratis-Probe

Einsenden an: **Rabaldo AG,**  
**Hönggerstr. 36,**  
**8103 Unterengstringen/ZH**

Senden Sie mir den Rallye unverbindlich und gratis zur Probe. Ich verpflichte mich, ihn spätestens nach 20 Tagen in gutem Zustand und eingeschrieben zu retournieren.

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

PS Der Probe-Apparat bleibt Eigentum der Rabaldo AG.

Z1/77

**Hauptmahlzeit:** Gemüse nature, Salate, ein kleines mageres Steak, Fisch, viel Kräuter und Gewürze. An fleischlosen Tagen eine Käsespeise, Polenta, Reis oder Teigwaren (ohne Saucen) und einen kleinen Fruchtsalat mit Cyclamat-Tropfen.

**Abendbrot:** Ein Bürli oder zwei Vollkorn-schnitten mit leichtem Käse, Kräuterquark u. ä., Yoghurt, im Sommer kühlen Kräutertee oder Buttermilch. Gewichtsreduktion bei dieser Diät nur etwa 1000 Grämmli . . . »

*Frau GLP*

«Auch ich hatte mit dem Uebergewicht zu kämpfen. FdH wirkte nicht, da ich zu wenig hart mit mir selber war.

Mein Arzt machte mir eine genaue Liste für jede Mahlzeit. Er überliess mir darin die Wahl der Früchte und Gemüse sowie des Fleisches (mager), nur das Gewicht war genau einzuhalten. Die Liste richtet sich nach Konstitution, Grösse und Alter, ist also individuell. Ich nahm langsam, aber sicher 7 kg ab, und wenn ich jetzt wieder zunehme, so schalte ich einfach diese Diätkur wieder für eine bis zwei Wochen ein.» *Fr. C. Z.*

*Zum Schluss noch ein Zitat aus «Endlich schlank» von Agnes Amberg, die schreibt, dass Uebergewichtige mit einem guten Menüplan Gewicht verlieren und trotzdem gut essen können. Doch müssen sie ihre*

#### **Gewohnheiten ändern:**

- Täglich auf die Waage stehen, Gewichtskontrolle schriftlich führen.
- Nicht stehend essen, sorgfältig abwägen und kochen, sich ruhig hinsetzen.
- Vor dem Essen Tee trinken. Hungergefühl geht zurück. Ueberhaupt viel trinken! (Hagebuttentee zum Beispiel wirkt wassertreibend!)
- Für genügend Bewegung sorgen.
- Einkaufszeiten ändern: Erst nach dem Essen einkaufen gehen. Hungrige Leute kaufen erwiesenermassen mehr und unüberlegter.
- Sich an Frisch- bzw. Saisonangebote halten. Qualität essen, nicht Quantität!

- Viel zellstoffhaltige Gemüse essen. Fördert die Verdauung.
- Ob Tomaten, Gurken oder Fisch: alles möglichst dünn aufschneiden. Es sieht nach mehr aus, als es ist.
- Gemüse knapp gar kochen, damit lange gekaut und langsam gegessen werden muss.
- Kräftig mit natürlichen Gewürzen würzen. Mit Kochsalz eher zurückhaltend sein.

*Bestimmt: Abnehmen ist Schwerarbeit, und es gibt kein «müheloses Abnehmen». Wie wäre es, wenn sich ein paar Frauen unter kundiger Leitung zu einem Club zusammenschliessen würden, in dem man nicht nur sich gegenseitig zum Abnehmen ermuntert, sondern gemeinsam etwas für sich selbst tut?*

**In Basel besteht die Möglichkeit eines solchen Clubs. Wer würde sich dafür interessieren?**

*mk*

#### **Lektüre zu diesem Thema:**

**Endlich schlank** von Agnes Amberg, Orell Füssli Verlag, Zürich, 112 S., Fr. 18.—

**Vollwertige Ernährung der Alleinstehenden**, Broschüre Nr. 26 der Konsumentenberatung für Fragen der Volksgesundheit und Ernährung, gratis erhältlich bei Frau Susanne Faerber, Steinbrüchelstrasse 22, 8053 Zürich. Bitte adressiertes und frankiertes Couvert beilegen.

Bei Gelenkschmerzen sofort

# Knobeloeel

einreiben!

Auch bei Rheuma, Muskelschmerzen, Arthritis, Nervenentzündungen, Kältegefühl in den Gliedern. Ein Einreibemittel auf pflanzlicher Basis nach Dr. med. G. Knobel, Herisau.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien