

## Iss mit Verstand 1

FETT MACHT SCHLANK!

ISS DICH SCHLANK

MÖGEN SIE GESUND BLEIBEN

DIE VEGETARISCHE BRATPFANNE

DIE SCHLANKE LINIE  
SCHMACKHAFT GEMACHT

DER SCHLANKE SCHLEMMER  
DIE KUNST GUT ZU ESSEN UND DOCH SCHLANK ZU BLEIBEN

VON DER ROHKOST BIS ZUM GRILLSTEAK

ROHKOST HEILKOST

ERNÄHREN WIR UNS RICHTIG?

ISS MIT VERSTAND

„Ooooh

- Jawohl!
- Wunderbar!
- Bravo! Was sagt ihr jetzt mal?
- Langen sie nur zu, sie sehen, es ist ja reichlich da.
- Ja, schön!“

*Das lässt sich nicht leugnen. Es wird ein hartes Stück Arbeit.*

„Bravo!

- Vielen Dank.
- Das wollen wir natürlich tun.
- Also dann, prosit! Sehr zum wohl!“

*Ja, mit solchen guten Wünschen muss der Wohlstandsbauch ja wachsen.*

„Oh! Für mich?“

„Seien Sie doch vernünftig! Bitte, geben Sie dem Hund nichts. Der hat schon genug.“

*Ja, Herrchen ist sehr stolz auf seinem Rassehund und hält ihn kurz, damit er drahtig bleibt.  
Aber Herrchen selber? Will er nicht gesund bleiben? Oder hat er vergessen, dass er nur dann  
gesund bleibt, wenn er sich richtig ernährt?*

*Und das heißt, nicht zu fett und nicht zu viel essen.*

*Und nicht zu viel Kohlenhydrate. Aus Kohlenhydraten bestehen in der Hauptsache oder ganz  
Brot, Kartoffeln, Teigwaren und vor allem Süßigkeiten.*

*Weiß er nicht unser Freund, dass Menschen mit normalem Gewicht eine höhere Lebenserwartung haben? Deshalb hat er auch letztens bei seiner abgeschlossenen Lebensversicherung einen Risikozuschlag in Kauf nehmen müssen. Und eines Tages weiß auch unser Freund warum.*

„Das ist nicht gut, mein lieber Freund, was ich Ihnen hier zeigen muss.“

*Jetzt merkt er, dass sein Herz und sein Kreislauf nicht mehr intakt sind. Und wir wissen, dass es eine selbstverschuldete Krankheit ist, an der er leidet. Sie gedeiht am besten auf dem Boden des Wohlstands.*

*Auch unser Freund ist wohlhabend. Nein, er ist längst kein Hungerleider mehr. Im Gegenteil. Er kann es sich leisten, reichlich zu essen. Kalorienreiche Nahrung. Viel mehr als sein Körper braucht.*

*Als Kalorie bezeichnet man die Wärmemenge, die notwendig ist, einen Liter Wasser um 1° C zu erwärmen. Die Kalorie ist also ein Energiemaß. Ein Großteil der Kalorien wird benötigt, die richtige Betriebstemperatur zu erzeugen, um eine Maschine aber auch ein Organismus betriebsfähig zu machen. Darüber hinaus hängt der Kalorienbedarf wesentlich von der Schwere der Arbeit ab.*

*Unser Freund kann es sich ja heute leisten alle Wege mit dem Wagen zu machen, statt wie früher zu laufen. Darum braucht er auch heute weniger Kalorien. Er nimmt den Fahrstuhl und so tun es viele von uns. Unsere Sessel werden immer bequemer, unsere Zeitungen immer dicker, aber unsere Spaziergänge immer kürzer, unsere Fernsehstunde leider immer länger. Immer mehr Fernsehzuschauer, noch mehr Autos, viele mehr Papier. Der Fettverbrauch steigt. Die Herz- und Kreislaufleiden nehmen zu.*

*Wir machen offenbar von den schönen und nützlichen Dingen unserer Tage nicht den richtigen Gebrauch.*

*So kann's ja wohl nicht weiter gehen.*

VERMINDERTE BELASTBARKEIT  
GERINGERE LEBENSERWARTUNG

*Also, was nun?*

Transkription: Elisabeth Fuchs