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: En guete! : Von angenehmen und schmerzlichen Erfahrungen mit dem Essen

Autor: Lohri, Franz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-156376

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

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

Kulinarische begebenheiten in Dänemark

Zu ferien in einem fremden land gehört auch das abenteuerliche erforschen der kulinarischen besonderheiten. Die unsicherheit, ob wir unseren täglichen hunger zu stillen vermögen, kennen wir heute nicht mehr – eine der natürlichsten komponenten, die dem leben spannung verleihen, ist somit entfallen. Anstelle davon leisten wir uns vielleicht den luxus von lüsten nach unbekanntem gaumenkitzel. Speicheltriefend forschten wir deshalb in unserem ferienland Dänemark nach solchen höhepunkten, um diese analen bedürfnisse möglichst exotisch zu befriedigen. Sehr bald und immer wieder stiessen wir auf denselben begriff: smørrebrød. Offenbar eine in Dänemark sehr verbreitete und beliebte speise. Uns war klar, smørrebrød mussten wir kosten. Aber einfach etwas bestellen, ohne die geringste ahnung zu haben? Das ist ein echtes wagnis, vor dem wir zurückschreckten. Denn schliesslich will man als schweizer ja wissen, was man fürs geld bekommt. Eine speisekarte mit deutscher übersetzung brachte die ernüchterung: «smørrebrød = unspezifiziert belegtes butterbrot».
Leider wird aber diese nicht exotische, dafür währschafte dänische verpflegung, wie es in einem ferienprospekt so schön hiess, immer mehr durch «internationale essgewohnheiten» verdrängt. Sprich – äh – friss hamburger, hot dog, usa – äh – usw.

Joe Manser

en guete!

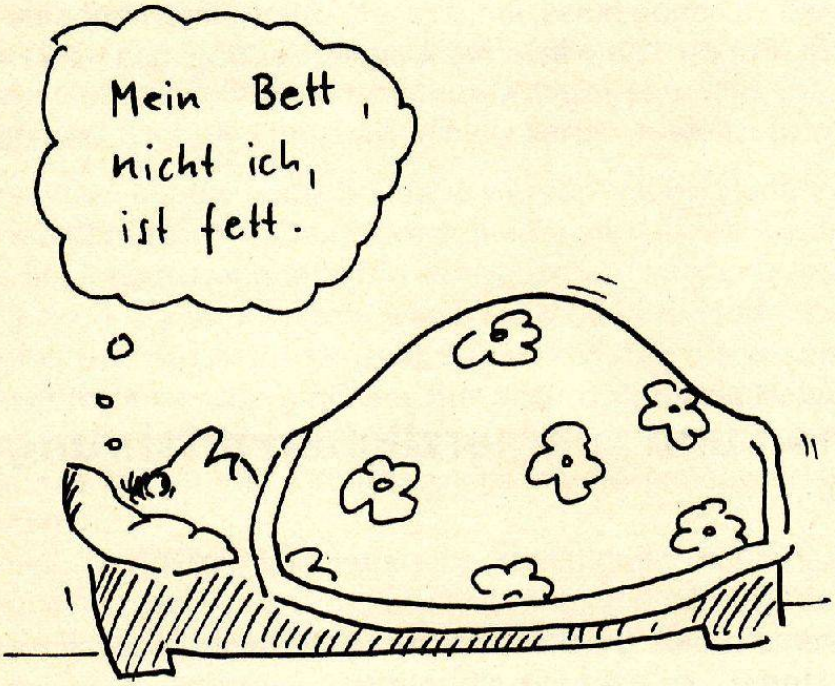
Von angenehmen und schmerzlichen erfahrungen mit dem essen

Essen und trinken gehören zu unseren alltäglichsten erfahrungen.Indem ich esse, bin ich. Ohne nahrung sterbe ich, nahrung gibt mir lebensenergie. Was ich mir einverleibe, wird vom objekt zum subjekt, wird teil meiner selbst. Nahrung ist zukünftiges ich.

Essen heisst nicht nur hunger stillen. Ich habe eine arbeit fertigzustellen. Habe mühe damit, komme nicht vorwärts. Fast unbewusst suche ich die küche auf, spüre naschbares auf. Ein blick in den kühlschrank, ein blick in den kasten, wo kuchenzutaten lagern: schokolade, mandeln, guezli sind gefragt, nur ein kleines stück, und diesmal das (zweit-)letzte!
Nach vier stressigen schulstunden als lehrer auf dem nach-hause-weg, vorbei an einem kiosk. Eine riesige leere in der magengegend, nicht hunger zwar, aber ein loch. Wie wärs mit einem «mars»? «o yes»! Essen heisst nicht nur hunger stillen.

Dass essen für mich nicht nur hunger stillen heisst, damit habe ich mühe. Nichts gegen kulinarische freuden, wohlverstanden. Die kenne ich auch. Gerade darum: Weil ich weiss, wie es sein kann, habe ich mühe damit, dass es oft nicht so ist. Die nascherei, das **zwischendurch-essen bringt mir nur sehr kurzfristige freuden.** Es ist kein genuss im eigentlichen sinn, es ist eine feuerwehrübung, eine notstandsmassnahme. Eigentlich bräuchte ich anderes: Vielleicht menschliche wärme, vielleicht körperliche bestätigung, vielleicht naturbegegnung. Alles sachen, die ich im alltag gar nicht so leicht kriegen kann. Oder vielleicht doch, wenn ich mir dazu etwas einfallen liesse, wenn ich mich früge: was brauche ich jetzt wirklich. Ich weiss es: auch andere versuchen, innere leere zu beseitigen, mit anderen «scheinfüllern»: zigarette, kaffee, alkohol, droge . . .

Was ist zu tun? Ich versuche eine strategie zu entwerfen. Vorerst muss ich mir bewusst werden, was da abläuft. Ich versuche bewusst zu essen. Ich nehme wahr, wann und wie ich nahrung zu mir nehme. Ich versuche klarzustellen, wozu diese einzelne nahrungsaufnahme dient. Ich beobachte mich. Also erstens: **wahrnehmen.**



Wie gesagt: ich habe mühe mit meinen essgewohnheiten. Ich bin nicht so wie ich sein möchte. Jetzt kommt das schwierigste: ich muss mich akzeptieren lernen in meinem ist-zustand. Ich muss mich verstehen lernen. Warum ist das so? Warum brauche ich das? Wenn ich mich selbst nicht verachte wegen meiner offensichtlichen mängel, sondern mich mit meinen mängeln achte, dann ist viel erreicht. Also zweitens: **annehmen.**

Je mehr ich, durch selbstbeobachtung, durch wahrnehmung meine essgewohnheiten kenne, je mehr essen für mich zu einem bewussten akt, zu einem erlebten prozess wird, desto besser kann ich auch echte von unechten bedürfnissen, den richtigen vom falschen hunger, auseinanderhalten. Wenn ich mir der psychosomatischen verquickung meiner essmotivation bewusst bin, kann ich, vielleicht, hoffentlich, neue gute erfahrungen machen: **ich verändere mich, indem es sich in mir ändert.**

Appetitminderer mit Langzeitwirkung

Zusammensetzung: Eine Tablette enthält 2-Diaethylaminopropiophenon-hydrochlorid (Diaethylpropion-hydrochlorid) 75 mg, Excip. c. resinatum pro compr. c. action. prolongat.

Wirkungsweise: Regenon retard bewirkt eine nachhaltige Minderung des Appetits, erleichtert so eine verminderte Kalorienzufuhr und führt damit zu einer merkbaren Gewichtsabnahme. Regenon retard zeichnet sich dadurch aus, daß es verzögert und über den ganzen Tag verteilt durch ein neuartiges Wirkungsprinzip vom Darm aufgenommen und im Organismus verteilt wird. Sobald die Tablette im Magen-Darmkanal mit den Verdauungssäften in Berührung kommt, wird der in der Tablette enthaltene Wirkstoff in einem Zeitraum von 10 bis 12 Stunden gleichmäßig freigesetzt.

Indikationen: Alimentäre Fettsucht, Übergewicht und Adipositas.

Nebenwirkungen: Nach Einnahme von Regenon retard kann es zu Trockenheitsgefühl im Mund, Neigung zu Obstipation, in seltenen Fällen zu Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder sehr vereinzelt zu allergischen Reaktionen kommen. Eine Unterbrechung der Behandlung ist in allen diesen Fällen jedoch selten nötig.

Kontraindikationen: Die Einnahme von Regenon retard sollte unterbleiben bei Patienten mit fixiertem Hochdruck, schwerer kardialer Dekompensation, schweren Koronarerkrankungen, bei labiler Persönlichkeit, sowie Fällen von Hyperthyreose.

Dosierung: Wenn vom Arzt nicht anders verordnet, nehmen Erwachsene und Kinder über 12 Jahre etwa 2 Stunden vor dem Mittagessen 1 Tablette unzerkaut ein. Evtl. ist abends eine weitere Tablette zu nehmen, um das nächtliche Hungergefühl zu beseitigen. Kinder bis zu 12 Jahren nehmen eine halbe Tablette.

Der Vorteil des Regenon retard liegt darin, daß die Wirkung der vormittags genommenen Einzeldosis während des ganzen Tages über anhält und sich eine mehrmalige Einnahme erübrigt.

Besondere Hinweise: Vor und nach der Einnahme von Regenon retard ist der Genuß von Alkohol, Kaffee oder Tee zu meiden, da die anregende Wirkung dieser Getränke durch Regenon retard unerwünscht verstärkt werden kann. Insbesondere sollten Verkehrsteilnehmer während der Behandlung mit Regenon retard jeglichen Alkoholgenuß meiden.
Wie bei allen Medikamenten sollte entsprechend den Empfehlungen der Ärzteschaft eine Einnahme des Regenon retard während der ersten drei Schwangerschaftsmonate nicht erfolgen, es sei denn, daß eine lebenswichtige Indikation vorliegt. Hier sei jedoch erwähnt, daß teratologische Untersuchungen in Zusammenarbeit mit dem Batelle-Institut an zwei verschiedenen Tierarten keine teratogenen Wirkungen gezeigt haben.

Packungsgrößen: Packung mit 10, 30 und 200 Tabletten.

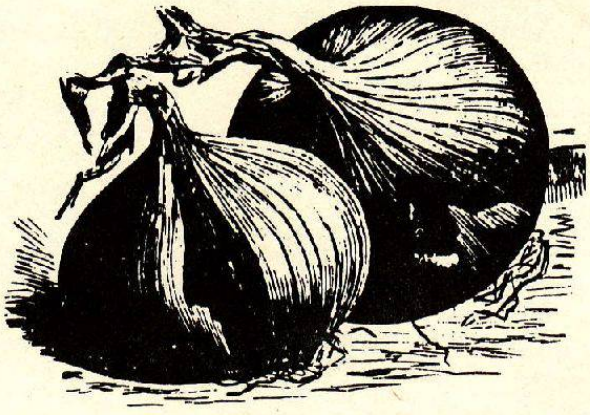
Es gibt ein paar **hilfreiche tricks,** zum bewussten essen zu gelangen (wenn man fest genug will, kann man sie natürlich im entscheidenden moment immer wieder vergessen):

- Bevor du mit essen beginnst, schalte eine kurze pause ein, in der du dich auf die nahrungsaufnahme innerlich vorbereitest.
- Iss langsam und kaue gut. Gut gekaut ist halb verdaut.
- Befasse dich nicht, während du isst, bereits mit dem nächsten brocken. Nimm ihn erst auf die gabel, wenn du den letzten runtergeschluckt hast. Koste jeden bissen nach. Nimm deinen speichelfluss wahr.

- Beschäftige dich während des essens nicht mit hundert andern sachen. Gespräche und lektüre während des essens sind dem ess-bewusstsein eher abträglich, wenn auch nicht immer ganz zu vermeiden.

Der rest ist dann ganz einfach (oder doch nicht?)
Aus dem bewusstsein, dass das, was ich esse, zu mir wird, achte ich darauf, gesund zu essen. Ich möchte ja auch gesund bleiben. Dies und noch mehr, nämlich: Energie haben, vor energie strotzen. Entsprechend suche ich mir meine energiespender aus

- möglichst aus naturgemässem anbau (ohne synthetische beimischungen, deren wirkungen auf meinen körper ich nicht abschätzen kann)
- möglichst viel rohes, unverarbeitetes. Mit jedem verarbeitungsgrad gehen in der regel wertvolle nahrungsbestandteile verloren (vitamine, mineralstoffe, eiweisse, welche stoffwechselprozesse steuern)
- möglichst in der nähe erzeugtes. Weithergereiste nahrungsmittel werden vielfach unreif geerntet, sind vom transportaufwand her ökologisch problematisch und haben zusätzlich meist soziale ungerechtigkeiten im erzeugerland als verstecktes markenetikett.



Die liste kann fortgesetzt werden. Es gibt ja auch viel literatur zum thema essen. Nicht nur dicke schunken. Zum beispiel:

Susie Orbach «Das Anti-Diät-Buch», verlag Frauenoffensive,
Frances Moore-Lappé «Die Öko-Diät», fischer alternativ,
Winfried Günther «Lebensbuch. Biologische ernährung von a–z», verlag Bruno Martin,
Gerda Wurster «Auch dazu ward ihm der Verstand», edition wandlungen,
Rolf Schwarz «Bewusste Ernährung», edition wandlungen,
Anne-Marie Holenstein «Zerstörung durch Überfluss», Z-Verlag.

Alle erhältlich im buchhandel. En guete!

Franz Lohri, Brunnental, 8915 Hausen a.A.