

Hallo! Dein Gewicht!

In Amerika hat zur Zeit ein Buch von Lulu Hunt Peters mit dem obigen Titel einen Sensationserfolg. Ernst Rowohlt verlegt die deutsche Ausgabe dieser Einführung in die Kalorienlehre, die Diät, Gesundheit und Normalgewicht verbürgt. Im wesentlichen handelt es sich natürlich um das Dünnerwerden.

Für die Körpergrösse von $1\frac{1}{2}$ m darf man 100 Pfund wiegen. Für jeden Zentimeter darüber oder darunter muss man 2 Pfund zuzählen resp. abziehen. Wiegt ihr z. B. bei der Körpergrösse von 1,65 m 145 Pfund, so ist euer Idealgewicht nach der Regel ungefähr 130 Pfund, und ihr müsstet 15 Pfund abnehmen. Seid ihr z. B. 15 cm über 1,50 m gross (oder 165 cm), $15 \times 2 = 30$, dazu $100 = 130$, so solltet ihr 130 Pfund wiegen.

Ihr wiegt aber mehr!

Und da beginnt nun die Lehre von den Kalorien. Eine Kalorie ist eine Wärme- und Nährwerteinheit. (Die Wärmemenge, die nötig ist, um ein Kilogramm Wasser um einen Grad Celsius zu erhitzen.) Kalorie ist eine Masseinheit. Normale Menschen verbrauchen am Tage eine ganz bestimmte Kalorienmenge, die von Alter, Gewicht und körperlicher Betätigung abhängt. (Je tätiger, desto mehr Kalorien.) Es kommt nun darauf an, den Kaloriengehalt der täglichen Nahrung zu kennen, um sie für den eigenen Organismus angepasst und wertvoll zu gestalten. Ihr werdet in Zukunft nicht mehr nach Gramm und Litern rechnen, sondern nach Kalorien essen. Ihr werdet nicht sagen: eine Scheibe Brot oder ein Stück Torte, sondern ihr werdet von 100 Kalorien Brot, von 350 Kalorien Torte sprechen.

Ein Mann, sitzend beschäftigt, braucht täglich 2200—2800 Kalorien, ein Arbeiter 3500—4000 Kalorien.

Eine Frau, entsprechend beschäftigt, 2000—2200 bzw. 2500—3000 Kalorien.

Rechnet euch aus, ihr, die ihr abnehmen wollt, wieviel Kalorien ihr täglich verbraucht, und streicht erst einmal 500—1000 Kalorien davon.

Um das sehr einfach zu ermöglichen, gibt Mrs. Peters in seinem Büchelchen eine kurze Tabelle, die die Kalorienwerte der einzelnen Nahrungsmittel enthält, z. B.:

| | | | |
|--|--------------|---------------------------------------|-------------|
| 1 Schweinskotelett (fett) | 300 Kalorien | 1 Apfel | 50 Kalorien |
| 1 Beefsteak (mager) | 185 " | 1 Banane | 100 " |
| 1 Brathuhn | 180 " | 1 Apfelsine | 100 " |
| 1 Portion Roastbeef | 150 " | 1 Brötchen | 100 " |
| 1 " Schellfisch | 135 " | 1 Praliné | 100 " |
| 1 Esslöffel Butter | 100 " | $\frac{1}{4}$ Pfund Rahmschokolade .. | 750 " |
| 1 Glas Vollmilch | 160 " | 3 Stück Zucker | 100 " |
| 1 " Kondensmilch | 35 " | 1 " Torte | 350 " |
| 1 Stückchen Käse | 100 " | 1 Walnuss | 30 " |
| 1 Ei | 80 " | 1 Glas Sekt | 115 " |
| 1 Tomate | 50 " | 1 " Bordeaux | 80 " |
| 1 Glas Pilsener ($\frac{1}{4}$ l) | 125 " | 1 " Kognak | 80 " |
| 1 " Porter ($\frac{1}{4}$ l) | 170 " | 1 " Gin | 130 " |
| 1 " Helles | 120 " | 1 " Whisky | 150 " |
| 1 " Ale | 155 " | 1 " Jamaikarum | 250 " |

