

Meta Remec

**DEBELOST
IN VITKOST V
MEDIJSKEM
DISKURZU NA
ZAČETKU
20. STOLETJA**

Prehrana je, poleg stanovanja in obleke, predstavljala tretji temeljni kamen, na katerem je slonel obstoj vsakega posameznika, pomembna pa je bila tudi za ohranjanje socialnega miru, saj naj bi bila prav lakota osnova revolucij in družbenih nemirov. Prehrana je zagotovo sodila med področja, ki so jim higieniki posvečali največ pozornosti. Povezovanje zdravja in dolgega življenja na eni strani ter bolezni, telesnega in moralnega propadanja na drugi z zaužito hrano in pijačo je pravzaprav obstajalo že od začetkov razvoja medicinske misli. Sprva so priporočeno prehrano ločevali od škodljive po precej abstraktnih kriterijih. Ali je neka hrana krepčilna ali je

organizem le še bolj izčrpala, je bilo odvisno od tega, ali je veljala za toplo ali mrzlo, suho ali vlažno, v 18. stoletju pa so razmišljali predvsem o tem, ali je bila neka jed kislja ali bazična. Pravi temelji nutricionistiki kot vedi pa so bili postavljeni šele z odkritjem različnih hranilnih snovi in z začetkom določanja njihovega razmerja v posameznem živilu.²⁴² Že v priročnikih za ohranjanje zdravja in podaljševanje življenja iz 17. stoletja, ki so vedno vsebovali tudi poglavje o hrani in pijači, se pojavlja razpetost med nezmernostjo in uživaštvom ter zavestjo, da je prehrana osnova za zdravo in dolgo življenje.²⁴³

ZMERNOST IN DRUGA PRAVILA ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

Med meščanskimi pisci in higieniki 19. stoletja in začetka 20. je bil v ospredju zlasti strogo moralističen pogled na hrano, ki je v vsakem najmanjšem užitku zaznal nevarnost zapadanja v smrtni greh požrešnosti. Obstajalo je prepričanje, da je hrana, podobno kot spolnost, sicer neizogibno potrebna za preživetje vrste, nepotreben in škodljiv pa je bil užitek, ki ga je zagotavljala in ki je lahko vodil celo v odvisnost, zaradi česar se mu je bilo potrebno na vsak način izogniti in odreči.²⁴⁴ Debelega človeka so primerjali celo z zajedavcem, saj je zaradi svoje požrešnosti in pohlepa odžiral prehrano drugim, ki so se zaradi tega mučili in jedli premalo.²⁴⁵

Tudi pri prehrani je bilo potrebno upoštevati nekaj osnovnih in preprostih navodil. Na prvem mestu je bila seveda zmernost. Jedli naj bi čim bolj raznovrstno prehrano, vendar v majhnih količinah, nikoli pa naj se ne bi prenajedali in podlegali nizkim strastem, ki so ljudi kaj kmalu lahko napeljale k požrešnosti.²⁴⁶ Avtorji priročnikov in nasvetov so ljudi opozarjali, da si večina uniči zdravje in skrajša življenje prav zaradi neprimerne prehrane in pijače, nezmernosti in prenajedanja. Težave so imeli tako tisti, ki so življenje v celoti podredili hrani in pijači in ki so dejansko živeli zato, da bi jedli, kot tudi tisti, ki si niso mogli privoščiti niti najosnovnejšega živeža.²⁴⁷ Ljudi so prepričevali, da se resnična sreča skriva v čim manjši odvisnosti od zemeljskih dobrin. Pomembno je bilo torej biti zadovoljen z malim in malo potrebovati in ne razmišljati o tem, kako kopiciti bogastvo in pokvarljivo blago.²⁴⁸ V Hufelandovi *Makrobiotiki* sta bila

242 Magner, *A History of Medicine*, str. 351–352.

243 Kos, »Največja sovražnica človekovega zdravja je nezmernost«, str. 187–188.

244 Barr, *Drink*, str. 99.

245 Turk, Naš vsakdanji kruh, *Slovan*, 3, 1905, št. 7, str. 198–199.

246 Mantegazza, *Elementi d'igiene*, str. 107–110.

247 Trunk, *Bodi svoje sreče kovač*, str. 82–83.

248 Od telesne reje otrok, *Drobtinice*, 7, str. 25.

prenajedanje in nezmernost pri hrani in pijači uvrščena med dejavnike, ki krhajo zdravje in skrajšujejo življenje. Človek, ki je jedel do trenutka, ko v usta ni mogel več spraviti niti grizljaja, je zagotovo pojedel preveč. Če se ni pravočasno ustavil, so sledili otežen želodec, zehanje, zaspanost, omotičnost, spahovanje, kislina, riganje ter bruhanje. Potreboval je veliko samonadzora in odgovornosti, da je pravilno uravnaval lastno prehranjevanje. Z dodajanjem dražljivih začimb so kuharice, ki so sledile modernim receptom, namreč naravnost spodbujale k prenajedanju. Enake posledice pa je imelo tudi neprimerno kombiniranje živil. Jajca, mleko in maslo so tako veljali za prvovrstna živila, če pa so bila uporabljena pri isti jedi, je tak obrok postal težko prebavljiv in škodljiv za želodec.²⁴⁹ Preveč enolična in pomanjkljiva prehrana na eni strani ter preveč kalorična in premastna na drugi sta lahko imeli hude posledice zlasti za zdravje otrok. Razvoj njihovih teles se je zaradi nepravilne prehrane lahko celo povsem zaustavil ali pa krenil v napačno smer, posledice obojega pa so bile največkrat nepopravljive.²⁵⁰

Že Hipokrat je v svojem delu *Epidemije* zapisal, kaj naj bi upošteval vsak pravilen prehranjevalni režim. Brez upoštevanja narave in količine zaužitega, splošnega stanja telesa, podnebja, poklica in različnih telesnih aktivnosti, ki jih je posameznik opravljal, pač ni bilo zdravega prehranjevanja.²⁵¹ Ideja, da je potrebno prehrano prilagoditi človekovi starosti, delu in spolu, je preživela vse do 20. stoletja, vsak sam pa naj bi razvil občutek, kdaj se še hrani in kdaj se že »pita«. ²⁵² K mizi naj bi sedli le takrat, ko nas telo samo pokliče in ko začutimo tek in lakoto. Hranjenje iz navade in zgolj zato, ker naj bi bil čas za naslednji obrok, je bilo dejanje nasilja nad telesom, ki se bo posamezniku nedvomno maščevalo,²⁵³ prav tako je bilo povsem nesprejemljivo zauživanje sredstev, ki so načrtno in umetno povečevala človekov apetit.²⁵⁴ Pri prehranjevanju naj bi po mnenju drugih sledili strogemu redu in disciplini, obroki naj bi si vedno sledili v enakih časovnih intervalih, natančno je bilo določeno tudi, kaj je primerno jesti in kaj ne v posameznem delu dneva.²⁵⁵ Ljudje naj bi imeli povsem napačno predstavo, da je potrebno kar naprej nekaj jesti, saj sta bila post in vsaj občasna lakota veliko bolj

249 Hufeland, *Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern*, str. 377–381. Hufelandove teze so vplivale na številne pisce priročnikov. Na Slovenskem je poglavje o hrani skoraj v celoti povzel Janez Volčič v delu *Domači zdravnik* (Volčič, *Domači zdravnik*, str. 20–22).

250 Od telesne reje otrok, *Drobtinice*, 7, str. 24–25.

251 Foucault, *Zgodovina seksualnosti* 2, str. 65.

252 Turk, Naš vsakdanji kruh. *Slovan*, 3, 1905, št. 7, str. 198–199. Jakob Turk, ki velja za prvega slovenskega strokovnjaka s področja živilske tehnologije, je članke, ki so bili objavljeni v reviji *Slovan* v obdobju dveh let, zbral, delno predelal in nato objavil v monografiji z naslovom *O rastlinski, ljudski in živalski prehrani*. Nato je sledilo še več podobnih monografij ter učbenikov, ki so jih namenjali učencem gosposidajskih šol in tečajev. Glej npr: Žužek, *Hranoslovje*.

253 Trunk, *Bodi svoje sreče kovač!*, str. 87 ter Vedenik, *Kako si ohranimo ljubo zdravje*, str. 49.

254 Žvečenje in prebava, *Knjajpovec*, 2, 1. 2. 1905, št. 2, str. 17.

255 Šimec, *Zdravstveni nasveti za družino in dom*, str. 43.

zdravilna za telo. Post naj bi postal celo del zdravega življenjskega sloga, izvajali naj bi ga vsaj enkrat na mesec,²⁵⁶ redno postenje in samoopovedovanje pa naj bi bili tudi nepogrešljivi sredstvi na poti k odrešenju in večni sreči v posmrtnem življenju.²⁵⁷ Prav tako bi morali prenehati jesti takoj, ko začutimo, da smo siti, ali celo nekoliko prej in nikoli jesti zgolj iz vljudnosti in prepričanja, da je pač potrebno pospraviti vse, kar imamo na krožniku. Že od otroštva naprej naj bi iskali primerno ravnovesje med prehranjenostjo in debelostjo zaradi preveč obilnih obrokov ter med podhranjenostjo in šibkostjo zaradi preskromne in preveč enolične prehrane. K hranjenju prav tako ne bi smeli pristopati lahkomišelnost, ampak zavestno in s premislekom.²⁵⁸

KDO JE BIL PRAVZAPRAV DEBEL?

V 19. stoletju so se nedvomno spremenile razmere, kar nam kažejo nasveti o zmernosti, skromnosti in strogem nadzoru nad prehrano. Ti sami po sebi pričajo o dejstvu, da je sprva ozek krog ljudi, ki se je lahko prenajedal, postajal vse širši, zaradi česar so higieniki to začeli dojemati kot družbeni problem. Nove pridelovalne tehnologije, širjenje obdelovalne zemlje in uvajanje odpornejših in rodovitnejših kultur so omogočali večji pridelek, ki je zaradi svoje cenenosti lahko postal temelj prehrane revnih.²⁵⁹

Razvoj na tem področju pa vsekakor ni bil premočrten. Prehrana ljudskih množic je v 18. stoletju postajala celo vse bolj siromašna, saj so se kmetje odpovedovali uživanju žit in mesa, ki so jih raje prodali, sebe in svoje družine pa nasitili z bolj ceneni, prehransko pomanjkljivimi in manj kaloričnimi proizvodi.²⁶⁰ Revnejši sloji, ki so se pred tem prehranjevali večinoma z žiti, saj do mesa preprosto niso imeli dostopa, so sedaj morali spremeniti svoje navade in sprejeti krompir in koruzo za osnovni prehranjevalni dobrini.²⁶¹ Krompir in koruza, za katera je sprva veljalo, da sta primerna zgolj kot krma za živali, sta postala hrana tistih, ki si kruha niso mogli privoščiti. Uveljavila sta se kot živili revežev, zagotavljala sta le pomanjkljivo in enolično prehrano,²⁶² najhujša obdobja lakote pa jim je vseeno uspelo prebroditi prav po zaslugi teh dveh poljedelskih

256 Bog daj zdravje, *Novice*, 4, 3. 6. 1846, št. 22, str. 87 ter Post kot zdravilno sredstvo, *Zdravje: priloga Prerodu*, 12, 1936, št. 10, str. 132.

257 Sv. Alfonz Ligvorijan o zatajevanju v jedi in pijači, *Zgodnja Danica*, 53, 7. 9. 1900, št. 36, str. 286–287, str. 287.

258 Montelucci, *Il segreto per mantenersi sani*, str. 63–65.

259 Montanari, *Lakota in izobilje*, str. 173. Glej tudi Flandrin, Introduction, str. 438.

260 Montanari, *Lakota in izobilje*, str. 191–192.

261 Montanari, *Lakota in izobilje*, str. 175.

262 Pri prehrani, ki je temeljila pretežno na koruzi, je bilo problematično zlasti veliko pomanjkanje nikotinske kisline, kar je vodilo v pojav pelagre. Več o tem glej: Montanari, *Lakota in izobilje*, str. 179–180.

kultur.²⁶³ Vse to je vplivalo na splošno zdravstveno stanje prebivalstva, zmanjševati pa se je začela tudi povprečna višina, kar je pripeljalo do tega, da so bili povprečni prebivalci Evrope v 19. stoletju precej nižje postave kot tisti v 14. ali 15. stoletju.²⁶⁴

V času hitrega naraščanja prebivalstva sta agrarni razvoj in oskrba novih urbanih središč le s težavo sledila naraščajočim potrebam. Pomanjkanje obdelovalnih površin in ekstenzivna proizvodnja sta skupaj s slabimi letinami vodila v kronično pomanjkanje žit, zaradi česar so bili pripadniki širokih ljudskih množic v 18. stoletju še vedno večinoma podhranjeni, predvsem pa neustrezno hranjeni, saj pretirano enolična prehrana ni mogla zadostiti vsem potrebam organizma.²⁶⁵ Na Slovenskem v drugi polovici 19. stoletja prave lakote niso poznali niti najrevnejši sloji, še naprej pa so živeli v pomanjkanju,²⁶⁶ kar se ujema z dejstvom, da je na prelomu iz 19. v 20. stoletje vsaj tretjina evropskega prebivalstva zaradi revščine pojedla manj, kot bi bilo potrebno.²⁶⁷ Sezonska pomanjkanja so bila stalnica, ob posebej slabih letinah pa so se ljudje pogosto soočali tudi s pravo lakoto, ko so bili prisiljeni uživati celo živinsko krmo, pa tudi druge, le pogojno uporabne snovi, kot so bile grozdne tropine, glogove jagode, lubje in trava.²⁶⁸ Širil se je zlasti sloj mestnih siromakov, ki so v evropskih mestih v kriznih obdobjih dejansko umirali od lakote. Katastrofalne naj bi bile razmere v Londonu, medtem ko so v obmorskih mestih ljudje imeli dostop vsaj do cenениh rib in morskih sadežev. V Neaplju naj bi najrevnejši živeli od grozdja, fig, oliv, rakov, morskih pajkov, mesa pa naj praktično sploh ne bi poznali. V Benetkah naj bi bil obrok revežev tradicionalno sestavljen iz »kosa rujave pečene buče, ene ali dveh pečenih sardel in za nameček enega ali dveh morskih skakajočih rakov, kakoršne žive stergajo in zobljejo«, na Dunaju in v Ljubljani pa so bili reveži odvisni predvsem od obrokov, ki so jih delili samostani.²⁶⁹ Posledice slabih letin in katastrofalnih življenjskih razmer so poskušali omiliti tudi z razdeljevanjem najbolj lačnim.²⁷⁰

Svojevrstni vir o prehranjenosti in splošnem zdravstvenem stanju prebivalstva so rezultati zdravniških pregledov ob naboru. Iz zdravniških izvidov pred naborom v Gorici s konca 19. in prvih let 20. stoletja je razvidno, da je zgolj 20 do 30 % mladeničev ustrezalo naborniškimi zahtevam.²⁷¹ Problematika

263 Montanari, *Lakota in izobilje*, str. 178–183.

264 Montanari, *Lakota in izobilje*, str. 191–192.

265 Montanari, *Lakota in izobilje*, str. 171–172.

266 Studen, *Modernizacija načina življenja*, str. 119.

267 Mantegazza, *Elementi d'igiene*, str. 105.

268 Makarovič, *Prehrana v 19. stoletju na Slovenskem*, str. 158–163.

269 Hrana ubozih, *Zgodnja Danica*, 36, 16. 2. 1883, št. 7, str. 55.

270 Studen, *Rumfordska juha*, str. 127–128.

271 Glej: Luzzatto, *Rapporto sanitario del Comune di Gorizia per l'anno 1897*, str. 8, Luzzatto, *Rapporto sanitario del Comune di Gorizia per l'anno 1898*, str. 12, Luzzatto, *Rapporto sanitario del Comune di Gorizia per l'anno 1899*, str. 16, Luzzatto, *Rapporto sanitario del Comune di Gorizia per l'anno 1900*, str. 24, Luzzatto, *Rapporto sanitario del Comune di Gorizia per l'anno 1901*, str. 8. Luzzatto, *Rapporto*

je postala še toliko bolj pereča na začetku prve svetovne vojne, ko so morale oblasti krepko spustiti kriterije, če so želele zagotoviti potrebno število borcev na fronti.²⁷² Eden od teh je bil doseganje vsaj 1,55 m telesne višine, ki je veljal leta 1893. Leta 1913 so zahtevali 1,54 m, leta 1917 pa celo samo še 1,50 m.²⁷³ V britanski vojski, kjer je bilo ob izbruhu 1. svetovne vojne 42 % moških ocenjenih za neprimerne za boj zaradi prenizke telesne teže in višine, so leta 1907 izvedli raziskavo o zdravstvenem stanju naborniških vojakov po šestih mesecih urjenja. Iz raziskave je očitno, da se je telesna višina vojakov povprečno povečala za skoraj dva centimetra, da se je njihov prsni koš povprečno razširil za dva centimetra in pol ter da se je povprečen vojak zredil za štiri kilograme.²⁷⁴ Na začetku 1. svetovne vojne je večina nabornikov v italijanski vojski celo pridobila težo, predvsem po zaslugi večjega vnosa kalorij in beljakovin, kot so ga bili možje vajeni v času miru.²⁷⁵

PREHRANJENOST ŽENSK IN OTROK

Skozi celotno 19. stoletje so se ženske morale prilagajati hitrim spremembam v lepotnih idealih. Tem pritiskom so bile močno izpostavljene. Prisiljene so bile sprejemati in ponotranjiti nove estetske ideale, dejstvo pa ostaja, da so bili krepkost, polno telo in zdrave obline nedosegljivi za veliko večino žensk še na prelomu iz 19. v 20. stoletje. Bolj kot s prekomerno telesno težo so se soočale z enolično prehrano in s stalno podhranjenostjo. Ob že siceršnji pomanjkljivi in enolični prehrani, ki je bila na voljo nižjim slojem, je namreč potrebno upoštevati tudi dejstvo, da so bile ženske deležne še slabše prehrane kot moški, njihovi obroki pa so bili tudi količinsko precej skromnejši. Ženskam so pripadali manjši obroki tudi, če so živele v blaginji. Zanje so veljali drugačni estetski ideali, zgledovale so se predvsem po cesarici Sisi, medtem ko je v istem obdobju vsakemu uspešnemu moškemu zrelih let še vedno pripadal zalit trebuh, ki je bil simbol uspeha in blaginje. Ženske so veljale za šibkejši spol, zaradi česar so potrebovale tudi šibkejše in manj izdatne obroke. Takšno razmišljanje je bilo kulturno izredno močno zakoreninjeno ter je postalo del ženske identitete.²⁷⁶

sanitario del Comune di Gorizia per l'anno 1902, str. 46. Luzzatto, *Rapporto sanitario del Comune di Gorizia per l'anno 1904*, str. 8.

272 Falconi, *Osservazioni*, str. 33.

273 Wilcox, *Tra testo e corpo*, str. 29. Za več podatkov na to temo glej: Trombetta, *Il servizio sanitario*, str. 54–72 in Bruni, *Igiene militare*, str. 13–28. Za informacije o naborniških kriterijih v avstrijski vojski glej: Isfordink, *Militärische Gesundheits-Polizei*, 1825.

274 Bourke, *Dismembering the Male*, str. 174.

275 Wilcox, *Tra testo e corpo*, str. 34–37.

276 Glej: Sandgruber, *Frauensachen Männerdinge*, str. 29–30.

Veljalo je prepričanje, da je bilo moško delo fizično bolj naporno in izčrpavajoče, zaradi česar naj bi ti potrebovali več boljše hrane. Že sicer redki mesni obroki so bili namreč rezervirani bolj kot ne za moške, ženske pa so dobile zgolj ostanke. Dejstva, da so bile ženske deležne manjše količine mesa, niso dojemali nujno kot zapostavljanje. Meso naj bi jim bolj kot ne škodilo, saj naj bi žensko telo potrebovalo več kruha, krompirja in zelenjave, medtem ko je moško telo, ki je bilo od nekdaj telo lovca in bojvnika, za svoje delovanje potrebovalo meso.²⁷⁷ Enako naj bi veljalo za sladkor, ki je veljal za nepogrešljivo sestavino obrokov za ženske in otroke, medtem ko naj bi ga moški potrebovali precej manj. Če je moški organizem za svoje delovanje nujno potreboval meso, so ženske zaradi svojega ustroja potrebovale sladkor, zato naj bi uživale več sladic, sladoleda, čokolade ter sladkih pijač.²⁷⁸

Moškim naj bi pripadal celo enkrat bolj izdaten obrok kot ženski, pripadala pa naj bi jim tudi pravica, da se prehranjujejo izven doma, česar ženske niso počele. Tudi sicer je obstajal natančno določen hierarhični red, po katerem je najboljši in največji kos mesa ali drugega obroka pripadal hišnemu gospodarju, nato so prišli na vrsto sinovi, sledile so hčerke, šele nato mati, ki je na krožnik dobila, kar je ostalo, če sploh kaj. Skromnost, ki je veljala za pomembno žensko vrlino, je bila pričakovana tudi za mizo. V družbi je namreč veljalo prepričanje, da si prava skrbna mati odtrga od ust in se odpove prehrani v korist otrok in moža. Dobri in kvalitetni obroki, ki so pripadali možu, so bili v delavskih družinah pravzaprav tudi investicija v zdravje in telesno moč tistega, ki je domov prinašal pogosto edini zaslužek in od katerega je bilo odvisno preživetje celotne družine. Še slabše se je seveda godilo deklam, če jih je družina imela, saj so bile najnižje na lestvici ter zato deležne najslabših in celo mrčesa polnih živil.²⁷⁹ Ženske so, zaradi prekomerne fizične izčrpanosti, pomanjkljive in enolične prehrane, prepogostih nosečnosti in pomanjkljive ali celo neobstoječe zdravstvene oskrbe, trpele za celo vrsto bolezni in kroničnih stanj, ki pa so bili v javnosti deležni bolj malo pozornosti. Šele ko se je v javnem diskurzu pojavilo vprašanje rodnosti in naravnega prirastka kot indikatorja moči in vitalnosti nekega naroda, jih je začelo zanimati tudi žensko zdravje. Ženski reproduktivni organi in vzroki za napake na tem področju so jih zanimali zato, ker je bila od njih neposredno odvisna usoda naroda. Med številnimi tegobami, s katerimi so se srečevale in ki so se nenadoma znašle v središču pozornosti higienikov, zdravnikov in drugih piscev poljudnih priročnikov, je bila pogosto omenjena zlasti amenoreja, ki je bila neposredno povezana s pomanjkljivo prehrano in stalno podhranjenostjo žensk.

277 O tem glej Sandgruber, *Frauensachen Männerdinge*, str. 30–36.

278 Sandgruber, *Bittersüsse Genüsse*, str. 184–185.

279 Shorter, *Storia del corpo femminile*, str. 35–37.

Rešitev za to težavo je bila seveda jasna in vsem na dlani, vendar zato nič manj nedosegljiva za veliko večino žensk iz revnejših slojev. Kljub jasnim signalom, da škodijo same sebi in lastnemu zdravju, so še naprej ravnale po načelih, ki so bila trdno zakoreninjena v družbi: najprej so morale nahraniti vsa usta okrog sebe, same pa so na vrsto prišle zadnje, če sploh.²⁸⁰

Higieniki so problematizirali dejstvo, da se ljudje niso držali naravnih zakonov, po katerih bi več hrane pripadalo otrokom in razvijajoči se mladini, medtem ko so odrasli in starci za svoj obstoj potrebovali vse manj in so si s prenajedanjem močno škodovali.²⁸¹ Otroci naj bi bili zaradi načina življenja in prehranjevanja najbolj ogroženi v šolski dobi, ko so bili zaradi pouka cel dan od doma.²⁸² V javnosti se je poleg tega vedno bolj širila zavest, da so otroci skupina prebivalstva s specifičnimi prehranskimi potrebami,²⁸³ na čemer je temeljila ideja o potrebnosti prevzgoje otrok in staršev. Otrokom so namenjali poljudne publikacije, v katerih so jim razlagali, katera živila so zanje koristna in katera škodljiva, ter jih poučevali o pomenu zmernosti pri prehrani, uživanju rednih in skrbno odmerjenih obrokov ter o različnih načinih, kako si ohraniti zdravje.²⁸⁴

Otroci, ki jim je šola v breme



In oni, ki bolehaljo, povzročajo vedno večje škode svojim staršim. Po njihovi blede barvi se prepiramo, da so premalo hranjeni. V takem slučaju pa nima smisla zalagati otrokov jedilnic z veliko množino hrane, kajti večja množina navadne hrane povzroča čisto preobremenitev prebavnih organov, izgubo teka, nerazpoloženje in cveni, tudi bolečine že preospetega otrokovega telesa. Edinole lažjejevanje hrane z ozirom na njeno vrednost more, v resnici pomagati Vašemu otroku. OVOMALTINE, naravna krepljena hrana. Nam bo povzročila potrebno izboljšanje. OVOMALTINE se prilega izključno iz najrednejših sestavin, ki se nabirajo v jajcih, mleku in sladkorju more mladi organizem podpreti v rasti in napredku. Blede otroci, ki jih teži šola, bodo zopet privolili z OVOMALTINE.

Dobiva se povsod po ceni 18/50 Din za školjo. Zahtevajte brezplačno vzorec, sklicujoč se na oglas v št. 17. Tovaršice, od tiskarice.

DR. A. WANDER, D. D. ZAGREB.

Navadna hrana naj bi »povzročala čisto preobremenitev prebavnih organov«, zato so premalo hranjenim otrokom priporočali koncentrirani izdelek Ovomaltine. *Učiteljski tovariš*, 70, 6. 2. 1930, št. 25, str. 2.

Starejšim otrokom, ki so lahko že sami prebirali nasvete za zdrav življenjski slog, so svetovali uživanje stročnic in druge zelenjave, sadja, jajčnih jedi, mleka in masla, strogo izogibanje kavi in alkoholu.²⁸⁵ Osveščanje otrok in mladine naj bi prineslo rezultate šele na dolgi rok, saj otroci niso imeli vzvodov odločanja in največkrat so bili prav oni deležni najbolj pomanjkljive prehrane. Podhranjenost

280 Fuchs, *Gender and poverty*, str. 179.

281 Glej Mantegazza, *Elementi d'igiene*, str. 14.

282 Škulj, Kuhinja za šolske otroke. *Slovenski učitelj*, 14, 15. 3. 1913, št. 3, str. 56.

283 O tem glej npr. Stupan, *Kako vzgojim svojo deco*, str. 66–73; Rus, *Zdravje mladine*, str. 18–30; Derč, Dojenček, 1919; Dragaš, Pomoč novorojenčku in dojenčku, str. 62–118; Belinger-Ferjančič, Telesna vzgoja otrok, 1932.

284 Langerholz, Skrbimo za svoje zdravje! *Angelček*, 34, 1925–1926, št. 7, str. 104 ter *ABC za zdravje*, 1929.

285 Glej: *ABC za zdravje*, 1929. Glej tudi: Rus, *Zdravje mladine*, str. 18–30.

otrok je bila delno posledica bede, v kateri so živeli, delno pa tudi nepravilnega gospodarjenja s sredstvi, ki so bila v družinskem proračunu na voljo.²⁸⁶

Vse več predelanih živil je bilo namenjeno otrokom. Avtorji priročnikov kot idealno prehrano novorojenčkov in dojenčkov sicer navajajo materino mleko, kot nadomestilo pa so se že pojavljala tudi prva adaptirana nadomestila mleka, ki so bila sicer predstavljena kot izhod v sili za primere, ko mati ni mogla dojiti, za otroka pa naj bi bila ustrežnejša od kravjega, po katerem so sicer posegali.²⁸⁷

**Pri
umetni
prehrani
dojenčkov**



na dovolj posebno povzeman opisih
z upoštevanjem Dr. Wandera Hordenz-
yuma. Hordenzuma se doba razred-
čena kravjega mleka, ki je pri-
poročljivo za otroke, ki imajo
po svoji naravi težave zaradi
materinega mleka.

Hordenzuma je razredčeno mleko
na dve do štiri dele, ki se pravilno
da pasterizirati, pasterizirano pa
je v sterilnih posodah, kar je
vsestransko, da dobi otrok.

Obi potega materine doje se doje
Hordenzuma dojenčka s upoštevanjem v pri-
ročniku, ki so priporočljivi za mater-
ni mleki, ki jih otrok potrebuje za
svoj razvoj, kakor lipovi, krompir,
korenje, grah.

Priloga, ki jo na delu Hordenzuma,
je prava pomoč za otroke, kar je bilo
kolaj izdelati, kakor naravno pri-
ročnik, ki je na voljo vseh različnih
Priloga s Hordenzuma se omenja do-
jiteljsko mleko, ki je priporočljivo za otroke,
ki imajo težave zaradi materinega
mleka.

Vrednost otroškega mleka, kol
mleka s Hordenzuma.

Priloga s Hordenzuma je pro-
pustna in sterilna.

Hordenzuma se dobi v vseh ka-
parah in drogerijah po Dža 20.—.

Dr. A. WANDER
D. O.
Tvernica farmacevtskih
in dietetskih proizvodov
Z A G R E B

MLADE MATERE!

Zdravje in razvoj svojega dojenčka boste najbolje pospeševale,
če ga hranite z znanim Krompecherjevim redilnim sredstvom

ZAMAKO.

Priljubljen je na poseben način iz najboljšega gorskega ovsa in ima v sebi vse njegove redilne
snovi in vitamine. Odlično sredstvo za umetno hrano in za čas, ko odstavljate otroka od prsi.

Izvolite zahtevati knjižico o negi in prehrani dojenčka, ki vam jo pošlje brezplačno
in poštne prosto glavno znanstveno in kraljevino Jugoslavijo:

Higijenski farmacevtski laboratorij „PARACELSUS“ k. d. Zagreb 3.

Redilno sredstvo Zamako je vsebovalo vitamine ter je
obljubljalo zdravje in hitrejši razvoj dojenčka. *Žena in dom*, 3,
1. 3. 1932, št. 11–12, str. 438.

Kravje mleko je z dodatkom »Hordenzuma«
postalo enakovredno materinemu. *Žena in
dom*, 5, december 1934, št. 12, str. 434.

Vedno več je bilo tudi bolj ali manj prikritih oglasov v tisku, ki so matere poskušali prepričati, da bodo njihovi otroci veliko bolj zdravi, če bodo posegale tudi po drugih izdelkih, različnih sladnih kavah in otroških mokah. Primer takega izdelka je Vydrova otroška moka, ki se je reklamirala celo kot zdravilo, saj naj bi delovala preventivno, zavirala pa naj bi tudi razvoj nekaterih želodčnih in prebavnih bolezni in jih v začetni fazi tudi zdravila. Če so starši upoštevali nekatera osnovna pravila, kot so primerna količina hrane za različne starostne skupine otrok, priprava vsakokrat svežega obroka in upoštevanje najstrožje higijene pri pripravi hrane, so lahko pričakovali izjemne rezultate. Prej slabokrvni in slabotni otroci so po »krmljenju« s to otroško moko postali močnejši, krepkejši, bolj razviti, v razvoju pa so začeli celo prehitevati vrstnike. O slednjem so bili

286 Naša bodočnost?, *Zdravje: priloga Prerodu*, 1, 1. 12. 1925, št. 12, str. 179.

287 Apollonio, *L'igiene ossia la vera medicina popolare*, str. 41.

pripravljene pričati zadovoljni starši, ki so v tej propagandni brošuri opisovali svoje pozitivne izkušnje, napredek svojih otrok pa so bili nekateri pripravljene podkrepiti celo s fotografijami zadovoljnih in zalitih malčkov.²⁸⁸



Prej slabotna punčka je po uživanju ovsenih kosmičev Eta postala »zdrava, močna, debela in vesela«. *Žena in dom*, 7, januar 1936, št. 1, str. 45.

DEBELOST NI VEČ LEPA

Smernicam, ki so še v obdobju romantike zapovedovale bledoličen in bolehen videz, dosegale pa so ga z izdatno uporabo pudrov in drugih ličil, je ob koncu stoletja sledil popoln preobrat. Aktualna je postala ženska polnih oblin, ki so bile odsev zdravja, blaginje, materinskosti in rodovitnosti, ki je manj posegala po ličilih in bolj po milu in vodi,²⁸⁹ čemur je nato na začetku 20. stoletja sledil ideal vitke, mišičaste in na paž postrizene ženske.²⁹⁰ Ideal klasične lepote, ki je slonel na proporcijah in simetriji in je bil sprva zelo prisoten v oglaševanju kozmetike, je vse bolj izpodrivala visoka in vitka androgena ženska ploskih prsi, z gladkimi, postrizhenimi lasmi.²⁹¹ Zunanji videz žensk je bil odsev duha časa, zato ne preseneča, da so se ženske prav v Freudovem času začele bolj zavedati lastne individualnosti, postajale so bolj spontane, želele so izstopiti iz množice in z zunanjim videzom izraziti same sebe.²⁹²

Prepričanje, da je debelost lepa, je začelo ugašati v 18. stoletju, vendar je bila še v 19. stoletju najboljši in najbolj očitni dokaz blaginje ter dejstva, da si je posameznik lahko privoščil bogato in krepko prehrano. Kljub temu je vitkost

²⁸⁸ Glej: Vydrova otroška moka kot zdravilo, *Domači prijatelj*, 7, 1. 11. 1910, št. 11, str. 1–4.

²⁸⁹ Paquet, *Storia della bellezza*, str. 64–68. Več o reviji *Domači prijatelj*, o oglasih, ki so se v njem pojavljali, in vlogi njegove urednice Zofke Kveder glej: Tucovič, Vladka. »"Naša Zofka" sem jim bila«: Zofka Kveder – urednica revije *Domači prijatelj*.

²⁹⁰ Paquet, *Storia della bellezza*, str. 79.

²⁹¹ Thoms, *Dünn und Dick*, str. 245–246 in 257.

²⁹² Paquet, *Storia della bellezza*, str. 75.



Vitke ženske ploskih prsi so postale nov lepotni ideal. *Žena in dom*, 3, 1. 8. 1932, št. 8, str. 291.

vse bolj postajala simbol zmernosti, sposobnosti samonadzora, delavnosti in discipliniranosti.²⁹³ Ko so dobrine postale dostopne preširokemu krogu ljudi, so izgubile ekskluzivnost in ves svoj čar, zato je prišlo do obrata v nasprotje. Prenajedanje, uživanje velikih količin mesa in maščob, ki so bili prej rezervirani le za elito, je sedaj postalo simbol ljudskosti, neosveščenosti in zaostalosti.²⁹⁴

Težava naj bi izvirala iz tega, da se je moderni človek povsem oddaljil od narave. Vse manj se je gibal in vse pogosteje je posegal po predelani in predpripravljeni hrani. V tradicionalni, predindustrijski družbi je bilo prehranjevanje povezano z naravnimi cikli in letnimi časi. Prehrana je bila sezonsko pa tudi geografsko ozko pogojena.²⁹⁵ Industrijska revolucija, urbanizacija in hitro naraščanje števila mestnega prebivalstva so povzročili velike spremembe v načinu prehranjevanja, kar je neizogibno vodilo tudi v porast debelosti med prebivalstvom. Zaposlovanje žensk izven doma je povečalo potrebo po predpripravljeni, konzervirani prehrani, ki je zahtevala manj časa za pripravo in je ženskam močno olajšala gospodinjska dela.²⁹⁶ Poleg tega je bilo z razvojem tehnoloških procesov, kot so bili predelava, konzerviranje, zamrzovanje in vlaganje, lahko doseči podaljšanje roka uporabe živil ter njihovo užitnost tudi izven sezone, kar je pomenilo pomemben korak v boju proti lakoti.²⁹⁷ Nezanemarljivo je dejstvo, da je industrializacija omogočila hitrejšo in bolj množično predelavo živil, ki jih je bilo mogoče uporabiti tudi kot

293 Montanari, *Lakota in izobilje*, str. 219. Glej tudi Levenstein, *The Perils of Abundance*, str. 519 ter Barr, *Drink*, str. 94.

294 Montanari, *Lakota in izobilje*, str. 220–221.

295 Šlibar, *Kuharca*, str. 7.

296 Flandrin, *Introduction*, str. 435–436. Glej tudi Fuchs, *Gender and poverty*, str. 20–22.

297 Pedrocco, *The Food Industry*, str. 483–486 ter Capatti, *The Taste*, str. 492–499.

sredstvo za konzerviranje. Najbolj očiten primer take medsebojne povezave je bila industrijska pridelava sladkorja, ki je sam po sebi postajal izdelek za množično proizvodnjo in je kot tak vstopal v domove širših slojev prebivalstva, bil pa je tudi izredno pomembno sredstvo za podaljševanje roka uporabnosti drugih živil, zlasti sadja.²⁹⁸ Beli rafinirani sladkor je sprva veljal za luksuzno blago, ki si ga mnogi niso mogli privoščiti in so kot edino sladilo še naprej uporabljali med. V 19. stoletju je sladkor postajal nepogrešljiv v meščanski prehrani,²⁹⁹ uveljavil se je kot zdravilno sredstvo, kot začimba, kot pomembno sredstvo za konzerviranje živil ter celo kot del osnovne prehrane,³⁰⁰ na podeželju pa je ostajal večinoma nedostopen.³⁰¹ Sladkor je v kmečke domove prodrli šele v 19. stoletju, ko so njegove cene začele padati zaradi množične proizvodnje v domačih predelovalnicah.³⁰² Čeprav je sladkor po avstrijskih deželah ostajal neenakomerno distribuiran,³⁰³ je njegova poraba vseskozi naraščala. Čeprav je postopno izgubljal pridih ekskluzivnosti, je ostajal statusni simbol in pomemben znak blaginje in le redki pisci so ga že označevali za tihega ubijalca in legalno drogo industrializiranega sveta.³⁰⁴

Ker je med meščanstvom veljalo prepričanje, da je fizično delo manj vredno, je bil povprečen pripadnik srednjega sloja premalo fizično aktiven, čeprav sta bila gibanje in športna aktivnost že poveljevana kot sredstvi za daljše in srečnejše življenje. Debelost je postala zdravstveni problem, ki pa naj ne bi izhajal zgolj iz načina prehrane, temveč naj bi bil tudi in predvsem dedno pogojen. Kot argument, ki naj bi potrjeval dednost debelosti, avtor navaja primer zakoncev, ki načeloma uživata enako prehrano, pa je eden od njiju debel, drugi pa suh. Kljub kritiki debelosti in prehranjenosti, ki jo avtor podaja, pa je zanimiva izbira pridevnikov, s katerimi opisuje debelega človeka. Izražajo družbeno klimo, ki je še vedno dajala prednost vsaj bolj polnemu, če ne že debelemu človeškemu telesu. Debel človek je bil namreč »debel in cvetoč«, medtem ko je bil vitek človek opisan kot »suh in šibek«.³⁰⁵ Nevarnosti, ki jih je prinašala debelost, so se sicer zelo dobro zavedali, saj je mogoče prebrati, da »debeluhe« najbolj ogrožajo »srčne bolezni, sladkorna bolezen in kap«, vendar pa tudi »suhost« ni bila brez nevarnosti. Svarili so, da je »jeticnost šiba božja za suhe in prizanaša debelim«,³⁰⁶ zato so tuberkuloznim bolnikom predpisovali celo »redilne terapije in mastilne kure«, ki so predvidevale

298 Sandgruber, *Bittersüsse Genüsse*, str. 187–188.

299 O tem glej: Sandgruber, *Bittersüsse Genüsse*, str. 182–183.

300 Sandgruber, *Bittersüsse Genüsse*, str. 185.

301 Sandgruber, *Bittersüsse Genüsse*, str. 180–181.

302 Šlibar, »Človek je, kar jé«, str. 23–24.

303 Na Dunaju je povprečni prebivalec ob koncu 18. stoletja porabil dva kilograma sladkorja na leto, medtem ko je povprečna letna poraba na Madžarskem in v Banatu znašala le 0,1 kg. Glej: Sandgruber, *Bittersüsse Genüsse*, str. 176.

304 Sandgruber, *Bittersüsse Genüsse*, str. 179–181.

305 Piccoli, *Morale fisica*, str. 11 in 41–42.

306 O človeški prehrani in debelosti, *Slovenski gospodar*, 64, 13. 8. 1930, str. 5, št. 33.

zaužitje večjih količin mesa, vsaj liter mleka, treh do štirih jajc ter treh do štirih kot jajce velikih koščkov masla na dan. Čeprav so se estetske norme spreminjale, je ostajalo zakoreninjeno prepričanje, da sta »bogata miza« in rejenost garancija za zdravje.³⁰⁷ Ideal je bila »srednja rejenost«, saj naj bi dobro rejen človek navadno lažje in hitreje preboleval različne bolezni, podkožna maščoba ga je grela in ščitila, telesu pa je dajala tudi lepo obliko s tem, ko je »izpolnjevala jame in udrtine na telesni površini in zakrivala telesne štrline«.³⁰⁸ Rekonvalescente, slabotne in nervozne ljudi je bilo zato nujno na vsak način zrediti. To so dosegali tako, da so vsakodnevni prehrani dodali še liter ali dva mleka, jajca, maslo in smetano. Velik napredek je bilo mogoče doseči tudi z bogatenjem jedilnika z gosjo maščobo, slanino, oljem, sirom in sladkorjem, povečanim številom dnevnih obrokov, po vsakem obedu pa je bilo nujno ponujati slaščice, ki so tudi sicer vzbujale v ljudeh dobro voljo in sproščenost.³⁰⁹ V skrajnih primerih je bilo mogoče poseči tudi po »umetnih hranilnih preparatih«, kot so npr. »nutroza, samotoza, fersan, hygiam sanatogen i. t. d.«.³¹⁰

Vsaka debelušnost seveda torej še zdaleč ni veljala za bolezen, saj so bili nekateri ljudje že po svoji konstituciji in zaradi mirnega in ležernega značaja pač bolj »mesnati«. Za nevarno je veljala le nenaravna in prekomerna debelost, ki je povzročila nabiranje maščobe tudi na notranjih organih, predebeli ljudje pa so bili pogosto zadihani, njihovo srce je bilo nenormalno obremenjeno, noge pa težke in okorne.³¹¹ Takšen človek se je komaj premikal, kaj šele da bi delal in bil koristen za skupnost, zato se je bilo prekomerni debelosti potrebno izogniti in se odpovedati mastni in sladki hrani, biti telesno aktiven, izvajati dihalne vaje na prostem, poprijeti za različna fizična dela in ne predolgo spati. Uspeh je bilo mogoče doseči le s trdno voljo in veliko predanostjo. Potrebno se je bilo strogo držati predpisanih jedilnikov, za kar pa je posameznik potreboval veliko samodiscipline. Pri zajtrku se je bilo treba skoraj v celoti odpovedati mleku, maslu in sladkorju ter uživati le malo kruha. Za kosilo so svetovali bistre in nezakuhane juhe ter meso in zelenjavo, tako pri kosilu kot pri večerji pa se je bilo treba izogibati kruhu, sadju in krompirju. Kdor se je zares želel znebiti prekomerne telesne teže, pa se je moral zavedati, da zgolj kratkoročno odpovedovanje ne prinaša rezultatov. Nova prehrana je morala postati njegov novi življenjski slog. Masten obrok med prazniki ali pivo v družbi sicer nista bila usodna, če se je nato človek v vsakodnevem življenju znal zadržati in se odpovedati prenajedanju.³¹² Natančno

307 Pečnik, *Jetika*, str. 60–66.

308 Vedenik, *Kako si ohranimo ljubo zdravje*, str. 62–63.

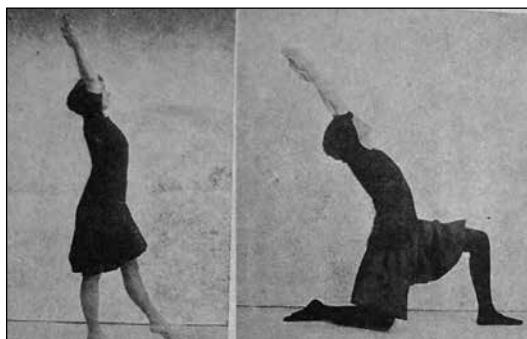
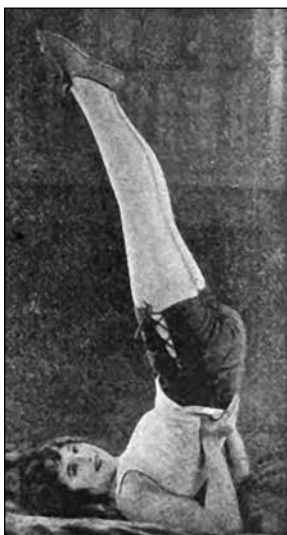
309 Nasveti za pravilno prehrano, *Zdravje: priloga Prerodu*, 9, 1933, št. 12, str. 184–185.

310 Kako odebeleti, *Knajpovec*, 2, 1. 3. 1905, št. 3, str. 35.

311 O debelušnosti, *Knajpovec*, 1, 31. 8. 1904, št. 8, str. 115.

312 Čertice. O debelosti, *Čitalnica*, 2, 1866, št. 1, str. 360–361.

je bilo treba poznati sebe in svoje telo, upoštevati delo, ki ga posameznik opravlja, in razmisliti, koliko kalorij in energije dnevno potrebuje. Razumen in odgovoren človek je bil tisti, ki je k prehranjevanju pristopal razumsko in preiščeno, ki se ni pustil zapeljati mamljivim okusom in ni dovolil, da bi bilo v njegovem življenju vse podrejeno želodcu in njegovim muham.³¹³



Fizična aktivnost je zagotavljala zdravje in lepšo postavo.
Paulin, *Cure di bellezza*, str. 74–75.

Pri telesni aktivnosti so ženskam
svetovali zmernost in previdnost.
Paulin, *Cure di bellezza*, str. 77.

Pri hujšanju s povečano telesno aktivnostjo je bila potrebna velika previdnost. V eni uri hoje naj bi človek porabil 13 do 17 g masti, vendar mu je gibanje na svežem zraku tako spodbudilo apetit, da bo po končani hoji pojedel za 25 g masti. Če je tej lakoti podlegel, se je tako dejansko še zredil, če pa se mu je nekajkrat še uspelo zadržati, je postal nervozen in nezadovoljen. Mnogi nasveti za hujšanje zato vsaj v najbolj strogem obdobju diete svetujejo čim manj gibanja. S počitkom in ležanjem v postelji naj bi namreč postopoma odmrli tudi apetit.³¹⁴ Vsaka telesna aktivnost tako ni bila blagodejna, še posebej če je bila fizična aktivnost le izgovor in priložnost za bogate pojedine. Nema lokrat so si ljudje namreč izmišljali in prirejali »daljše izlete na deželo, hribe i. t. d. le radi tega, da po njih več jedo«.³¹⁵

BLIŽNJICE DO LEPOTE

Poleg bolj uravnovešenih jedilnikov so ljudem že takrat ponujali tudi bližnjice do hujšanja. Obstajalo je veliko diet, ki so temeljile na nekajdnevnem strogem

313 Kako naj živi tisti, ki mnogo sedi, *Zdravje: priloga Prerodu*, 7, oktober, 1931, str. 173–174.

314 Glej: Dieta in raztolščilno zdravljenje, *Zdravje: priloga Prerodu*, 8, maj–junij 1932, str. 93–94.

315 Žvečenje in prebava, *Knajpovec*, 2, 1. 2. 1905, št. 2, str. 17.

stradanju, uživanju zelene solate, zelja ali sadja.³¹⁶ »Debeluhom«, ki so bili sicer telesno zdravi, naj bi pri hujšanju pomagale tudi parne kopeli ali »knajpanje«. Na teden naj bi si privoščili »dve polovični kopeli, dva popolna poliva, kratek povoj in španski plašč«. Posebno priporočljivi naj bi bili tudi »povoji za noge«, ki so telesu pomagali pri odvajanju odvečnih sokov in ga tako na enostaven način olajšali za »nekoliko kil«.³¹⁷

Poveličevanje debelosti, ki je bilo vedno odraz strahu pred lakoto in pomanjkanjem, je v mirnih obdobjih brez večjih političnih in socialnih pretresov začel nadomeščati strah pred nezmernostjo in vsemi posledicami, ki naj bi jih ta prinašala posamezniku in družbi.³¹⁸ Po prvi svetovni vojni, še bolj pa po drugi je vitkost postala tudi znak prosperitete. Vitek je namreč lahko bil le tisti, ki je imel dostop do dražje in bolj sofisticirane prehrane in ni bil odvisen zgolj od prehrane na osnovi škroba in maščob.³¹⁹

Premik v miselnosti je bil očiten zlasti v časopisnih oglasih, ki so bili svojevrsten odsev razmer v družbi. Če so sprva prevladovali oglasi, ki so propagirali krepčilnost posameznega izdelka, so se nenadoma začeli pojavljati izdelki, ki naj bi topili maščobe, kar je že nakazovalo delitev sveta na tiste, ki so podhranjeni, in na tiste, ki si na vsak način želijo shujšati. V času gospodarske krize so trg preplavili zdravila, vitaminski pripravki in toniki za pomiritev, kar je svojevrsten odraz tesnobe, ki so jo ljudje takrat čutili.³²⁰

Redilna in zdravilna moč

ribjega olja je splošno znana, istotako pa tudi dejstvo, da se morejo le malokateri premagati, jemati, to neprijetno-okusno, težko prebavljivo olje. Kdor poseže vsled tega po Scottovi emulziji iz ribjega olja, ne pride nikdar več nazaj na navadno ribje olje; saj je ta preparat tako dobro okusen in lahko prebavljiv, da napravi jemanje malim in velikim le veselje. K temu pride, da Scottova emulzija iz ribjega olja vsled dodatkov navadno ribje olje na redilni vrednosti in izrabni zmožnosti prekosi in je vsled tega pri odrašenih ter otrocih povsod tam na mestu, kjer se hoče truplo stalno okrepčati: **po prehlajenju, pri slabosti, težkem dobljenju zob, pri šibkih kostih otrok, po boleznih, pri shujšanju itd.**

Pa le Scottova emulzija, nobena druga!

Cena originalne steklenice 2 K 50 h. So kupi v vseh apotekah. Proti vpošiljavi 50 h v znakah na Scott & Bowne, z. z. o. z., Dunaj VII., in s sklicevanjem na ta list se izvrši enkratna dopošiljatev poskusa potom apoteke. 28



Ribje olje: izdelek z redilno in zdravilno močjo. *Štajerc*, 15, 1914, št. 2, str. 5.

316 Zdravljenje s salato, *Zdravje: priloga Prerodu*, 12, 1936, št. 5/6, str. 71–72 ter Podaljšaj si življenje – s kislim zeljem, *Zdravje: priloga Prerodu*, 13, 1937, št. 11, str. 135–136.

317 Glej: O debelušnosti, *Knajpovec*, 1, 31. 8. 1904, št. 8, str. 115–117.

318 Montanari, *Lakota in izobilje*, str. 222.

319 Barr, *Drink*, str. 94.

320 Turner, *The shocking history of advertising*, str. 186–187.

Med izdelki, ki naj bi imeli posebej redilno moč, je bilo priljubljeno zlasti ribje olje oz. njegovi nadomestki, ki so ljudem obljubljali enake ali celo boljše učinke, okus pa naj bi bil izrazito izboljššan. Uživanje so priporočali zlasti šibkim otrokom, ljudem, ki so okrevali po boleznih, ter ljudem s prenizko telesno težo.³²¹

Redilnost so izpostavljali tudi drugi izdelki, ki so bili plod novega znanja in prehranske industrije. V oglasih se je velikokrat pojavljal izdelek Ovomaltine, koncentriran proizvod, ki naj bi združeval »najboljše redilne sestavine« iz mleka, jajc in sladu.³²² Obljubljal je hitro povrnitev moči, predstavljal pa naj bi tudi popoln hiter obrok, ki ga je bilo mogoče zaužiti tako med delom kot tudi na izletu v naravi ali v gorah, saj je zavzemal malo prostora in ni zahteval posebne priprave.³²³



Izdelek Ovomaltine je obljubljal najboljšo kombinacijo redilnih sestavin mleka, jajc in sladu. *Žena in dom*, 7, januar 1936, št. 1, str. 42.



Redilna in krepilna koncentrirana hrana Ovomaltine je človeka lahko spremljala tudi med izleti v naravo, saj je zavzela malo prostora in je bila enostavna za uživanje. *Žena in dom*, 4, maj 1933, št. 5, str. 196.

Najlažje ga je bilo pripraviti v posebni čaši Ovomix, ki jo je bilo za 15 din mogoče kupiti na vseh prodajnih mestih. Investicija naj bi se vsekakor izplačala, saj je bila tako pripravljena pijača veliko bolj okusna kot sicer.³²⁴

321 Redilna in zdravilna moč, *Štajerc*, 15, 1914, št. 2, str. 5.

322 *Žena in dom*, 7, januar 1936, št. 1, str. 42.

323 *Žena in dom*, 4, maj 1933, št. 5, str. 196.

324 *Žena in dom*, 3, 1. 8. 1932, št. 8, str. 298.

**OKUSNA,
OSVEŽUJOČA PIJAČA JE
HLADNA OVOMALTINE**



Za otroke in odrasle je prava dobrota, ako more telo, izčrpano od vročine, s škodljivo Ovomaltine nadomestiti izgubljeno vodo. Hladna Ovomaltine gasi žejo, osvežuje in nadomešča izgubljene moči. Hladna Ovomaltine se lahko in hitro pripravi v čaši Ovomix, ki je nalašč v ta namen narejena. Ta čaša ima tudi to prednost, da je v njej pripravljena Ovomaltine veliko okusnejša. Čaša Ovomix se dobiva povsod, kjer prodajajo Ovomaltine, po Din 15⁻⁻⁻. V vročem poletnem času se lahko uživa Ovomaltine ne samo za zajtrk in južino, ampak ohlajena na ledu ali v vodi tudi ves dan kot osvežujoča pijača.

Dr. A. WANDER, d. d., Zagreb.

Pijačo Ovomaltine je bilo najbolj preprosto pripraviti v »čaši Ovomix«. *Žena in dom*, 3, 1. 8. 1932, št. 8, str. 298.

Še bolj razširjene so bile različne sladne kave. V oglasih za slednje so poudarjali njihovo zdravilnost, redilnost, bile pa naj bi tudi ekonomičen in povsem enakovreden nadomestek za kavo. Vseprisotna in verjetno najbolj znana je bila Kneippova sladna kava, na slovenskem trgu pa se je zelo uveljavila tudi Pirčeva sladna kava, ki so jo v oglasih opisovali kot »zdravo, izdatno, redilno in ceneno pijačo«. ³²⁵ Sladkor so razlagali celo za eno od najpomembnejših hranil za telo, saj naj bi ravno sladkor in škrob ter posledično »tolšča ali gumi« vzdrževali telesno temperaturo ter ohranjali človeka zdravega in odpornega. ³²⁶

Kathreiner
Kneippova sladna kava

Mai je
Kathreiner
Kneippova sladna kava?

Ma je zdrava žilna in družinska pijača. Ni se izlokuje v Kaffeinesterik ko-
pavna ter ima prednost čisto prave
belene kave. Zbog drugih prednosti se
ne strano kava za pravi obrok ostane
pne drugimi kavnimi izdelki.

Kathreinerjeva kava je najokusnejša,
najzdravjša in najprejstnejša pri
kavi. Ona je čisto poroden pivo v celih
zrob in se tako v vsaki priložnosti so-
masto citirajo in drugih zmožih stvari,
ki se ji kavi, sladko, v kavi in pa
kupi in more prepričati, da časa da
se, snuje preskrbo se pa občuduje, da
je zdrava, lahko prevarna, redilna in
zdravila se vsaka ona tretjina Kathreinerjeve in drug tretjina prave kave; po-
moč je na vsaki priložnosti.

Tako postane kava veliko bolj zdrava in tudi mnogo cenejša. Kathreiner-
jeva kava pripravljajo najprejstnejši strovniki, vsaki dan je bolj občudovan
kot zdrava redilna pijača v javnih zavodih, bolnišnicah in v zdravilnih
družinah. Dobra je za žilni sistem, to je, brez priložnosti kave, ker
je zdrava, lahko prevarna, redilna in ob morem občuduje.

Vsaka veslna gospodinja in vsaki, vsek prijatelj kave, ako mu
je vse na lastno zdravje, naj tudi ostane Kathreiner-Kneippovo sladno kavo.

Le na hi svoj vsek post. Ona se bo pridno v kavi,
nabavljeno pakirano v vsaki, tako naj postane in izvorne
bilo navduze in v vsaki, kavi, kavi se to na vsaki
viki, ter v kavi.

Kathreiner!

Pačar! Inlike parirajo in se postane v postani. Postni, Kathreiner-
jeva kava veslna, kavi, kavi se to na vsaki, kavi, kavi se to na vsaki



Kanthreiner-Kneippova sladna kava
– najbolj razširjena »zdrava redilna
pijača v javnih zavodih«. *Kmetijske in
rokodelske novice*, 54, 17. 1. 1896, št.
3, str. 80.

Neogibno potrebno je za vsako družino
**Kathreinerjeva
Kneipp-ova sladna kava**
z okusom prave kave.



Ta kava daje to prednost, da se lahko
popusti tako škodljiva prava zrnata ali pa
z raznimi cikorijami zmešana kava in se
iz te kave naredi okusna ter zdrava in
redilna pijača. — Nedosegljiva je kot do-
datek k pravi kavi. (14—33)

Selb. Kneipp

Visoko priporočana za ženske, otroke in bolnike.
Ponaredeb se naj varuje. 1/2 kile 25 kr.
Dobo se povsod.

Oglas za redilno Kneippovo sladno kavo. *Kmetijske in
rokodelske novice*, 52, 20. 7. 1894, št. 29, str. 288.

³²⁵ *Trgovski list*, 15, 4. 8. 1932, št. 88, str. 3.

³²⁶ Podučne stvari – Sestavni deli sadja, *Novice*, 47, 25. 9. 1889, št. 39, str. 307.



On nam je pokazal pravo pot.

Župnik Sebastijan Kneipp je bil velik dobrotnik človeštva, ker nas je učil, da je treba živeti preprosto in čim bolj naravno. On je bil tisti, ki je oznanjal:

„Pijte belo kavo iz ječmenovega slada, ker nje je samo zdravje!“

Ponjem imenovana Kneippova sladna kava je redilna, nad vse zdrava, lahko prebavljiva in ima nedosegljivo prijeten okus.

KNEIPPOVA SLADNA KAVA
samo v originalnih zavitkih s sliko župnika Kneippa.

S Kneippovo sladno kavo je bil potrošnik na pravi poti do zdravja. *Žena in dom*, 7. januar 1936, št. 1, str. 43.



Dr. Pirčeva sladna kava

je prvovrsten domač izdelek, s katerim pripravite zdravo, izdatno, redilno in ceneno pijačo za Vas in Vaše otroke.

Dr. Pirčeva sladna kava je prav prijetnega okusa in jo pije odrasli kot otroci z užitek.

Gospodje trgovci! Ponudite Dr. Pirčevo sladno kavo Vašim odjemalcem

Oglas za »zdravo, izdatno, redilno in ceneno« kavo dr. Pirca. *Trgovski list*, 15. 4. 8. 1932, št. 88.

ČE HOČETE, DA BO VAŠA DECA ZDRAVA
POTEM POMNIITE, DA JE

3^a otroke



Dr. Pirčeva
SLADNA KAVA v ZRNIH

ZAHTEVAJTE JO PRI SVOJEM TRGOVCU!

»Dr. Pirčeva sladna kava« je zagotavljala zdravje otrok. *Žena in dom*, 3. 1. 8. 1932, št. 8, str. 272.

Nasprotje tem oglasom so predstavljale objave, ki so aktualne še danes. Usmerjale so se namreč na ljudi, ki se niso želeli odreči in so želeli uživati v dobri, okusni in bogati prehrani, hkrati pa so čutili pritisk mode, ki je zahtevala »vitko linijo«. Na trgu so se v relativno kratkem obdobju med obema vojnoma uveljavili izdelki, ki so zagotavljali uspeh v boju proti »mesnatim in maščobnim gubam«, odraz nove miselnosti pa je bil tudi pojav novih produktov, ki so ženskam obljubljali čudežne rezultate, hitro hujšanje brez stradanja in trajno oblikovanje postave.

Proti debelosti
uporabljajte neškodljive
Slatinske tablete za hujšanje
Slatinske tablete iz naravnih mineralnih soli in zeliščnih ekstraktov.
Pripravlja: apoteka.
M. Bahovec
Ljubljana
KONGRESNI TRG
V vsaki lekarni. 50 tablet Din 70—
100 tablet Din 90—
200 tablet Din 60—
Reg. št. 140 od 31. VI. 1934.

Neškodljive tablete proti
»preobilni debelosti«.
Ženski svet, 12,
september 1934.

Proti preobilni debelosti
uporabljajte samo neškodljive
Slatinske tablete za hujšanje
ki jih proizvaja apoteka Mr. Bahovec v Ljubljani iz naravnih mineralnih soli in zeliščnih ekstraktov. — Zahtevajte v Vaši lekarni samo prave, neškodljive **Slatinske tablete** Bahovec. — Mala doza (100 tablet) Din 46—, velika doza (200 tablet) Din 74—
Reg. št. 285, 11, L 1914

Oglas za Bahovčeve Slatinske tablete proti debelosti.
Žena in dom, 7, januar 1936, št. 1, str. 48.

SAMO ENA EDINA JE
zdravilna planinska rastlina, ki raste na sočnih planinskih legah Slovenije. Hribovita zemlja, na kateri raste, je polna zdravilnih mineralnih soli, s ultravijoletni žarki planinskega sonca ojačijo delovanje vitamina, ki se nahaja v rastlini.
„Planinka“ čaj Bahovec
nastoji v glavnem iz te zdravilne rastline in radi svoje vsebine čisti kri, čisti blago, no ustvarja krčo, torej na vodo ter s tem obnavlja celotni organizem. — Originalen zavitek Din 20— v lekarnah in drogerijah. — Originalen zavitek Din 20— v lekarnah in drogerijah.
Reg. št. 130, od 6. VII. 1932.

Enostaven oglas za čaj Planinka. *Slovenski gospodar*,
67, 24. 5. 1933, str. 5, št. 21.

V povojnem obdobju so bili najbolj razširjeni izdelki lekarnarja Leona Bahovca, zaslediti pa je mogoče tudi oglase za druge izdelke, kot so bile tablete Boxberger Kissingen,³²⁷ že v predvojnem obdobju so poznali mila in kreme, ki naj bi ob redni masaži in drgnjenju odstranjevali podkožno maščobo in ustvarjali vitko in všečno silhueto. Veliko je bilo tudi prikritega oglaševanja, saj so se imena izdelkov pogosto prikradla v poučne članke in priročnike, moč takega oglaševanja pa je bila še večja, ker so nastopali z avtoriteto zdravniškega nasveta.³²⁸

Od oglasov, ki so še na začetku 20. stoletja imeli zgolj informativni značaj, se je zgodil relativno hiter preskok na oglase, v katerih je mogoče že opaziti sodobne oglaševalske strategije. Eden od najbolj spretnih na tem področju je bil ljubljanski lekarnar Leon Bahovec,³²⁹ ki je na trg uspešno poslal svoje čaje in Slatinske tablete za hujšanje. Odvajalni čaj Planinka so oglaševali tako na klasičen način³³⁰ kot tudi s prikritimi oglasi, ki so se skrivali v poljudnih člankih na temo zdravja, zdravega načina življenja, debelosti, odvajanja in celo razstrupljanja.³³¹

Pomembna novost je, da oglasi lekarnarja Bahovca niso moralizatorski in ne obsojajo. Še več; ljudem sporočajo, da niso sami odgovorni za svoje stanje,

327 *Žena in dom*, 5, december 1934, št. 12, str. 434.

328 Depangher, *Manuale pratico*, str. 148.

329 Več o njem v: Bahovec, Ferle, *Za pomladno kuro priporočamo Planinka čaj!*, 2010.

330 *Slovenski gospodar*, 67, 24. 5. 1933, št. 21, str. 5.

331 Starostna mladost – mladeniška starost, *Slovenski gospodar*, 68, 16. 5. 1934, št. 20, str. 5.

Novo življenjsko moč in zdravje

prinese spomladansko odraščanje s **PLANINKA** čajem **BAHOVEC**

Vesničarje pri pomladni spomladanski odraščanju in uspešnem prebavljenosti **PLANINKA** čajem in odraščanju spomladanskega režima. **PLANINKA** čaj čisti želodec, je nevtralen in zdravilni, čisti in telesa vsebuje vse potrebne vitamine in minerale. Zato je najučinkovitejši pri prebavnih težavah, črevesnih težavah, zaprtosti, slabosti, glavobolu in migreni, artritoidnim, jetrnim in žilnim boleznim, ledvičnim boleznim, hemoroidni, prišlo krvi, omedlevici, nezavestnosti in kolinski težavah (vnetih, opeh, močih).

Početni tečaj čaja V se daje s spomladanskim odraščanjem s **PLANINKA** čajem Bahovec, ki naj čaja 8 do 12 tednov in se nato odloži v vseh letnih. Temi zdravilni čajem se nam razkrije, da smo spet zdravi in srečni in da se mi je vsaj preostala življenja naša in srečna. In je sama huda, in vsi so.

Kako delujejo?
Skupaj se popolnoma hitro in brez iztečevja odstrane naša in odraščanje svoj odnos proti gibanju in gibanju, in se postopoma uspešno odraščajo. Vsi delovni in zaviralni spretnosti delovnega organizma. In da bi se odločili. Vse to, kar je potrebno za delo, ali za delo. Sledijo nam. Zato se čaja in čaja hitro vsaj vsaj razkrije naš in srečni, prišlo in hudi, jetni in vsi so. In je sama huda, in vsi so.

Ena doza (100 Slatinskih tablet) stane Din 40,-
velika doza (200 Slatinskih tablet) pa Din 74,-

Slatinske tablete izdeluje lekarna
Mr. BAHOVEC, Ljubljana, Kongresni trg 12.

Kjer vse druge veržne odprave, dostavljajo Slatinske tablete za hitreje prenosilne spretni

Za čiščenje krvi pijte „Planinka-čaj Bahovec“

Čistivo je že mnogim znano in se ne da nikdar dovolj teško pripraviti, da se morajo človeški organi od časa do časa, zlasti jeter in sprednji, jetoni naravnoma odraščati dovolj hitro, ki telo očistijo razpakov in kri osvobodijo.

Ta zdravilo se kri osvobodijo in kri čistijo zdravilne s snovmi zdravilni, to je najučinkovitejši sredstvo, pije po lekarnarju Mr. L. Bahovec v Ljubljani sestavljen, kri osvobodijo in kri čistijo **Planinka-čaj**, ki je najučinkovitejši zdravilni čaj.

Čaj je posebno prijeten in skrbno je izbran čas izbran posebej za jetra, ker je vneto, v katerem letnem času se jetra nahajajo. Zdravilna snov, ki se uporablja za sestavo kri osvobodijo in kri čistijo **Planinka-čaj**, se namreč nahajajo v onem času, ko se v njih nahajajo zdravilni snovi v največji meri.

Planinka-čaj se zaradi svoje sestave in zaradi zdravilnih snovi njegovih začel z uspehom uporablja pri sledečih boleznih:

- pri zaprtosti,
- pri slabosti prebave,
- pri napičenosti ledca vseh črevesnih plovov,
- pri slabostem delovanju črevesja,
- pri boleznih jeter in žolča ter pri žolčnih kamnih,
- pri hemoroidih,
- pri boleznih (prekora) debelosti,
- pri raznih kolinskih boleznih (tvorbi, krvavitvam opah, izpuščaji, množilni, opeh L. I. d.),
- pri raznih in (arteriosklerozni).

Da se ognete vsem tem boleznim in se lahko veselijo trajnega zdravja, je potrebno vsaj se vsakdanje najučinkovitejše pripravilo vsakodnevno 6-12 tednovno odraščanje s **Planinka-čajem Bahovec**, kar je hitro in vsakdanje iz najbolj zdravilnih zdravilnih čajev.

Začevanje v lekarnah izrečno je **Planinka-čaj Bahovec** v pomladnih zdravilnih in zimskih pripravkih:

Mr. L. Bahovec, Ljubljana, Kongresni trg 12

Reg. S. br. 2541 od 23. I. 1933.

Odvajalni čaj Planinka je pomagal tudi pri »tolščici (prekomerni debelosti)«. *Žena in dom*, 7, januar 1936, št. 1, str. 45.

Spomladansko razstrupljanje s čajem Planinka naj bi med drugim odpravljalo zaprtje, in hemoroide, ki so bili pogosto povezani z debelostjo. *Žena in dom*, 4, maj 1933, št. 5, str. 202.

Kako sem shujšala za 15 kg v osmih mesecih brez škodljivega stradanja.

Dobro dietično Slatinske tablete za hujšanje.

Brez škodljivega stradanja in brez iztečevja same shujšala in 15 kg v osmih mesecih in to tudi, da sem zadovoljna, in se hitro in vsakdanje odraščajo. Vsi delovni in zaviralni spretnosti delovnega organizma. In da bi se odločili. Vse to, kar je potrebno za delo, ali za delo. Sledijo nam. Zato se čaja in čaja hitro vsaj vsaj razkrije naš in srečni, prišlo in hudi, jetni in vsi so. In je sama huda, in vsi so.

Kako delujejo?
Skupaj se popolnoma hitro in brez iztečevja odstrane naša in odraščanje svoj odnos proti gibanju in gibanju, in se postopoma uspešno odraščajo. Vsi delovni in zaviralni spretnosti delovnega organizma. In da bi se odločili. Vse to, kar je potrebno za delo, ali za delo. Sledijo nam. Zato se čaja in čaja hitro vsaj vsaj razkrije naš in srečni, prišlo in hudi, jetni in vsi so. In je sama huda, in vsi so.

Ena doza (100 Slatinskih tablet) stane Din 40,-
velika doza (200 Slatinskih tablet) pa Din 74,-

Slatinske tablete izdeluje lekarna
Mr. BAHOVEC, Ljubljana, Kongresni trg 12.

Kjer vse druge veržne odprave, dostavljajo Slatinske tablete za hitreje prenosilne spretni

DEBELI LJUDJE pri delu in razvedri lu hitro opešajo prekomerna debe lost pa se ob odstranitvi z zaviranjem neskojiljih in znanih

BOXBERGER KISSINGEN TABLET ZA HUJŠANJE

Dobijo se vsaki lekarni in vsaki trgovini. S. br. 198-od 6. julija 1934

Debeli ljudje naj bi pri delu hitro opešali. *Žena in dom*, 5, december 1934, št. 12, str. 434.

Podoba ženske pred in po hujšanju s Slatinskimi tabletami. Njena debelost je bila posledica nepravilnega delovanja organizma in ne prenašanja. *Žena in dom*, 4, januar 1933, št. 1, str. 4.

saj naj bi bil vzrok debelosti največkrat »nepravilno delovanje organizma« in ne prenašanje.³³² Vsi oglaševalci namreč niso bili tako spretni in so še vedno ravnali v skladu z meščansko miselnostjo, po kateri je bila debelost v kričečem nasprotju z meščanskimi ideali. Debele ljudi so mnogokrat tudi po krivici imeli za lene, resnica pa je bila, da so pri delu hitro opešali in bili za delodajalce manj zanimivi od zdravih, vedrih in vitkih, ki so jim konkurirali na trgu delovne sile.³³³

332 *Žena in dom*, 4, januar 1933, št. 1, str. 4.
333 *Žena in dom*, 5, december 1934, št. 12, str. 434.

Oglasi med drugim obljublajo, da se »popolnoma lahko in hitro iznebite nezdrave maščobe«, sočasno pa tudi obvarujejo obraz pred gubami ter grdim in nezdravim videzom, ki naj bi se pojavil kot posledica neprijetnega stradanja. Lekarnar Bahovec je obljubljal hitre in opazne rezultate, izgubo 2 do 3 kilogramov na mesec, povrnitev mladostne moči in energije, ne da bi ob tem ogrozili zdravje in oslabei svoje telo.³³⁷ Tablete naj bi bile poleg tega »sestavljene iz zdravlilnih in mineralnih soli in neškodljivih, toda zelo učinkovitih praškov in ekstraktov zdravlilnega rastlinstva«, ki so za »nemoteno delovanje srca, ledvic in ostalih organov popolnoma neškodljive«. ³³⁸ Tablete naj bi imele to lastnost, da so odpravljale »neprijetne in nelepe zunanje znake čezmerne debelosti« s tem, da so razkrojile in raztopile maščobo po celem telesu, torej ne samo na »podbradku. Vratu, trebuhu, stegnih, bokih«, ampak tudi na »trebušni mreni, črevah ledvicah itd.« S tem pa niso pripomogle zgolj k lepšemu videzu, ampak tudi k ohranjanju zdravja in mladostnega počutja.³³⁹



SLATINSKE TABLETE
ZA HUJŠANJE !!

so sestavljene iz zdravlilnih mineralnih soli in neškodljivih, toda zelo učinkovitih praškov in ekstraktov zdravlilnega rastlinstva. Vse te zdravne sestavine delujejo jako pozitivno na človeški organizem, ne vznemljajo nikakršnih škodljivih snovi in so tako za nemoteno delovanje srca, ledvic in ostalih organov popolnoma neškodljive.

Dietetične slatinske tablete za hujšanje odстранjajo za najprimernejši in edino priporočljivi način vse, posebno pa neprijetne in nelepe zunanje znake čezmerne debelosti, razkrajajo in raztope preobilno maso na telesu, podobenčno vratu, trebuhu, stegnih, bokih, trebušni mreni, črevah, ledvicah itd. Abnormalna težina telesa prične postopoma padati, telo postane prožno, vsi organi se pridobijo na svežosti, elastičnosti in mladostnem občutku.

Težina Vašega telesa se zmanjša tekom 1 leta za 8 do 14 kg.

Dietetične slatinske tablete za hujšanje dobite v vseh lekarnah, in sicer doza s 100 tabletami za Din 40.—, velika s 300 tabletami za Din 74.—, kjer jih pa ne bi dobili, se obrnite direktno na proizvajalca:

Lekarna Mr. L. BAHOVEC
Ljubljana, Kongresni trg

Slatinske tablete naj bi razkrajale in razstrupljale preobilno mast.
Ženski svet, 11, januar 1933.

Debelost je namreč izrazito kazila mladostni videz, bila pa je tudi prvi znak staranja, česar so se še najbolj zavedali tisti, ki so že dopolnili 30 let. Življenje je bilo za debele ljudi ena sama zadrega, saj so bili izpostavljeni neprijetnim zbadljivkam prijateljic in znancev, pred katerimi ni bilo mogoče skriti »svoje nakaze«, podbradka ter maščobnih oblog na tilniku, bokih in ledjih, najbolj neprijetno pa so se zagotovo počutili med kopanjem, ko so bili povsem izpostavljeni posmehljivim pogledom iz okolice.³⁴⁰

337 *Žena in dom*, 4, julij 1933, št. 7, str. 246.

338 *Ženski svet*, 11, januar 1933, št. 1.

339 *Ženski svet*, 11, april 1933, št. 4.

340 *Žena in dom*, 3, 1. 8. 1932, št. 8, str. 275.



SLATINSKE TABLETE ZA HUJŠANJE

Obleka ne zakrije obilnosti Vašega telesa

Ženske si dovoljujejo, da zakrije sasto obleka svoj telesni, ki se nam nahaja na trebuhu in vratu. Želijo vsakdo oko pa kaj hitro zapeti, da imamo zaradi preobilnega telesa nesestično postavo.

Nam pomagaj si prvi tvoj videl, in se hujš zaradi naše obilnosti za namo računaj. Ker obilnost sama, če nosi kolo spopori na nogo dobelost.

Zelo bi vas radi skajale. Dostojni namo imajo svetovno, ki bi nam pomagajo k hujšanju, ne da bi hujševalno našemo zdravijo. Sedaj pa imamo pravočasno «SLATINSKE TABLETE BANOVECA» ki so nam pomagajo k hujšanju in našim telesnim potrebam in naravnih sestavi in naravnih rastlinskih ekstraktov. «SLATINSKE TABLETE BANOVECA» so sposobne in neškodljive sredstva proti dobelosti. Uporabijo se izjemno, vendar in svetovno po vseh ali dveh tleh.

Sedaj je to čas, da se izboljšate preobilno telo in kar imate preveč na telesu.

Doseže 100 slatinskih tablet stane Din 46— velika doza 200 slatinskih tablet po Din 74—

Slatinske tablete izdeluje izdelava:

Mr. BANOVEC, Ljubljana, Kongresni trg

Kjer vna druga sredstva odpremo, dosežemo Slatinske tablete za hujšanje preobilnosti uspehi!



SLATINSKE TABLETE ZA HUJŠANJE

Zares ste lahko lepi...

Dosežemo moda zahteva vitko ženo. Kaj vam pomaga, da imate to tako lep obraz, ko pa je vaše telo preobilno. Pravočasno se vam pomagajo pomagati in našim telesnim potrebam in naravnih sestavi in naravnih rastlinskih ekstraktov. «SLATINSKE TABLETE BANOVECA» so sposobne in neškodljive sredstva proti dobelosti. Uporabijo se izjemno, vendar in svetovno po vseh ali dveh tleh.

Sedaj je to čas, da se izboljšate preobilno telo in kar imate preveč na telesu.

Doseže 100 slatinskih tablet stane Din 46— velika doza 200 slatinskih tablet po Din 74—

Slatinske tablete izdeluje izdelava:

Mr. BANOVEC, LJUBLJANA

Kongresni trg 12

Kjer vna druga sredstva odpremo, dosežemo Slatinske tablete za hujšanje preobilnosti uspehi!

Moški so hitro opazili »neestetično« žensko postavo, ki jo je kazil preobilen trebuh. *Žena in dom*, 3, 1. 3. 1932, št. 11–12, str. 434.

»Nezadovoljni ste, mogoče celo nesrečni.« *Žena in dom*, 3, 1. 10. 1932, št. 10, str. 382.

Način, kako se oglasi obračajo neposredno na potrošnice, je zelo zanimiv, saj se oglaševalec z njimi spušča v navidezni dialog, v katerem pa je včasih že prav brutalno iskren. Ženska je v oglasu tako lahko prebrala: »Kaj vam pomaga, če imate še tako lep obraz, ko pa je vaše telo preobilno. Povsod se vam poznajo mesnate in maščobne gube. Izkušate jih skrivati z nalašč zato prirojeno obleko, pa vse skupaj nič ne pomaga. Najprej opazijo to tisti, pred katerimi bi svojo odebelelost radi skrili. Nezadovoljni ste, mogoče celo nesrečni.«³⁴¹ Oglas kupcem torej odkrito namiguje, da se zaradi maščobnih oblog *morajo* počutiti nevredni pozornosti nasprotnega spola, nesrečni, neizpolnjeni, slabe volje ali celo povsem izgubljeni.

SKLEP

Prehrana v človekovem življenju nikoli ni bila namenjena zgolj preživetju. Bila je del kulture, tradicije in religije, bila je sredstvo identificiranja, sprva stanovskega, pozneje pa tudi nacionalnega. Higieniki in avtorji različnih priročnikov so problematiki zdravega načina prehranjevanja posvečali izjemno veliko pozornosti. Skrb za zdrav živč je bila tradicionalno predvsem naloga

341 *Žena in dom*, 3, 1. 10. 1932, št. 10, str. 382.

ženske, vsak posameznik pa je moral poznati pravila zdravega prehranjevanja. Slomšku se je zdelo pomembno, da je človek sposoben zatreti lastno požrešnost in se v imenu zdravja odrehati.³⁴² Za veliko večino kmečkega prebivalstva in pripadnikov mestnega proletariata so bili ti poduki precej brezpredmetni. O pravi lakoti na slovenskem ozemlju ne moremo govoriti niti v drugi polovici 19. stoletja, še manj pa v obravnavanem obdobju, kar pa ne spremeni dejstva, da je velika večina prebivalstva še vedno živela v pomanjkanju in ni imela na razpolago uravnotežene prehrane. Od kod torej vse več težav s prekomerno telesno težo? V obravnavanem obdobju se je zgodil preobrat, ki smo mu priča še danes, ko je debelost postala težava predvsem tistih, ki so posegali po predelani hrani z visokim deležem sladkorja in maščob ter hrani na osnovi ogljikovih hidratov in škroba, bodisi iz lastne izbire ali pa zato, ker preprosto niso imeli dostopa do mesa in sveže zelenjave. Vitkost je v omenjenem obdobju postala znak prosperitete pa tudi osveščenosti in samonadzora. Oglasi, ki so predmet obravnave v tem prispevku, so ljudem obljubljali oboje: vitkost brez stradanja in lepoto brez odrekanja. V takratnem časopisju lahko še vedno opazamo tudi oglase in članke o izdelkih, ki naj bi redili in »grelji«, kar pa ne spremeni dejstva, da so hitre diete, shujševalne tablete in čudežne kreme očitno našle svojo ciljno publiko. Modne smernice so predvsem ženskam začele postavljati lepotne standarde, ki jim je bilo vedno težje slediti, kar je še povečalo povpraševanje po teh izdelkih. Trg se je seveda odzval in na začetku skromna ponudba je postajala vse bolj pestra, oglaševalski prijemi pa vse bolj sofisticirani in zanimivi.

342 Slomšek, *Blaže in Nežica v nedeljskejši šoli*, str. 68–69.