Zeitschrift: Actio : ein Magazin für Lebenshilfe
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 94 (1985)
Heft: 2

Artikel: Man ist, was man isst
Autor: Wyssa, Béatrice
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-975949

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: 09.07.2025

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

INTERVIEWS

Man ist, was man isst

Den Beruf Ernährungsberaterin gibt es schon lange, nämlich seit 1933, vom Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) gesamtschweizerisch anerkannt, wurde er aber erst 1977. Am 23. Januar 1985 wurde nun auch die erste Ernährungsberaterinnenschule in Genf anerkannt. (Siehe Seite 3, SRK in Kürze). Für uns ist das der aktuelle Anlass, den Leserinnen und Lesern von «Actio» in Form von Interviews mit Ernährungsberaterinnen, diesen zukunftsorientierten Beruf näher vorzustellen.

Von Béatrice Wyssa

Vorbeugen durch richtiges Essen

Annette Roschi:

Wie die meisten meiner Kolleginnen und Kollegen habe ich mehrere Jahre in einem Spital gearbeitet. Wegen der Vielfalt der behandelten Fälle, der Teamarbeit und der grossen Bedeutung, die der Initiative des einzelnen auch heute noch beigemessen wird, schätze ich diese Arbeit. Da wir nicht mit einer Spritze bewaffnet auf die Patienten zugehen, ist es für uns Ernährungsberaterinnen recht einfach, Zugang zu ihnen zu finden. Allerdings fehlt uns oft die Zeit, um eingehend mit den Kranken zu diskutieren. Dieser Zeitmangel könnte sich längerfristig sehr negativ auf unsere Arbeit auswirken.

Wir sind uns im allgemeinen über die Bedeutung der richtigen Ernährung nicht bewusst. Unsere Lebensweise und unsere Beschäftigung haben einen sehr grossen Einfluss auf die Ernährung. Deshalb darf sich die Ernährungsberaterin nicht nur mit der Ernährung an sich befassen; sie muss vielmehr auch die Lebensweise ihres Patienten unter den verschiedensten Gesichtspunkten miteinbeziehen. «Sag mir, was du isst, und ich sage dir, wer du bist!». Diese Devise könnten sich die Ernährungsberaterinnen zu eigen machen.

Am 8. Februar 1985 hat das Schweizerische Rote Kreuz auf Grund eines 1983 erstellten Ausbildungsprogramms für Ernährungsberaterinnen und -berater die erste Schule für Ernährungsberater(innen) anerkannt (vgl. «Actio» 1/84).

Nach meiner Tätigkeit im Spital habe ich mich der Forschung zugewandt. Im Moment arbeite ich im Rahmen eines Forschungsprogramms am Inselspital in Bern. Da die Ernährungsforschung ein sehr weites Gebiet ist, haben wir uns auf ihre angewandte Form beschränkt. Seit einem Jahr beobachten wir Patienten in ambulanter Behandlung, bei denen ein leichtes Schlaganfall- oder Infarktrisiko vorhanden ist. Wir wollen beweisen, dass Vorbeugen auch in diesem Stadium noch möglich ist. Bei Patienten die sich dazu entschliessen können das Rauchen aufzugeben, fettärmer zu essen und Diät zu halten, ist das Krankheitsrisiko gesunken. Es ist zwar noch zu früh, um verlässliche Statistiken aufzustellen; dennoch können wir bei den beobachteten und untersuchten Fällen bereits eine positive Entwicklung feststellen.

Bei allem Fortschritt auf unserem Wissensgebiet haben wir es immer mit Menschen zu tun, von denen beständige Anstrengungen verlangt werden, die nicht unbedingt selbstverständlich sind. Der Ernährungsberaterin kommt dabei die Aufgabe zu, die Motivation des Patienten auf jede erdenkliche Art zu fördern.

Etwas liegt mir ganz besonders am Herzen: Noch heute wird der Beruf der Ernährungsberaterin beinahe ausschliesslich von Frauen ausgeübt, obschon es dafür eigentlich keinen besonderen Grund gibt. Hoffen wir, dass sich in Zukunft vermehrt auch Männer für diese vielseitige Tätigkeit interessieren werden, für die es ein gewisses Kochtalent, medizinisches Wissen und psychologisches Fingerspitzengefühl braucht.

Auch die selbständige Ernährungsberaterin kann ihre Behandlung nicht von derjenigen des Arztes trennen.

Initiative ist erstes Gebot!

Béatrice Röthlisberger:

Wer über eine gewisse Spitalerfahrung verfügt, kann heute die interessante Tätigkeit der (des) selbständigen Ernährungsberaterin/-beraters ausüben. Für diese Lösung habe ich mich entschieden, als ich Mutter wurde. Der Markt ist gegenwärtig für Ernährungsberaterinnen – seien sie spitalintern oder -extern – noch alles andere als übersättigt (ich denke da zum Beispiel an die Nahrungsmittelindustrie, an Lebensmittelläden, Personalrestaurants oder Kantinen usw.). Ein noch wenig bekanntes Gebiet ist zu erschliessen.

Auf dem Lande, wo ich wohne, sind die Situation und die Bedürfnisse anders als in einem Spital: Die Ernährungsgewohnheiten der Landbevölkerung unterscheiden sich von jenen der Stadtbewohner. Ausserdem ist das Angebot an Diät-Produkten sozusagen gleich null.

Meine Patienten sind gewöhnlich keine Schwerkranken; die meisten leiden an Übergewicht, andere sind Diabetiker oder haben Verdauungsstörungen. Es kommt recht häufig vor, dass die Leute von sich aus zu mir kommen; andere wiederum werden von ihrem Arzt geschickt. Leider ist die Zahl jener, die zögern, mich aufzusuchen, weil sie wissen, dass ihnen die Krankenkasse die Behandlungskosten nur zu einem kleinen Teil vergütet, nach wie vor sehr gross.

Die selbständige Ernährungsberaterin kann ihre Behandlung nicht von derjenigen des Arztes trennen. Die Krankheiten, die sich lediglich durch eine Diät heilen lassen, sind selten. Hingegen können schwere Krankheiten, wie multiple Sklerose oder gewisse Krebserkrankungen, in ihrer Entwicklung günstig beeinflusst werden. Unsere Behandlung ist kein Ersatz für die medizinische Behandlung und darf diese auch nicht hinauszögern.

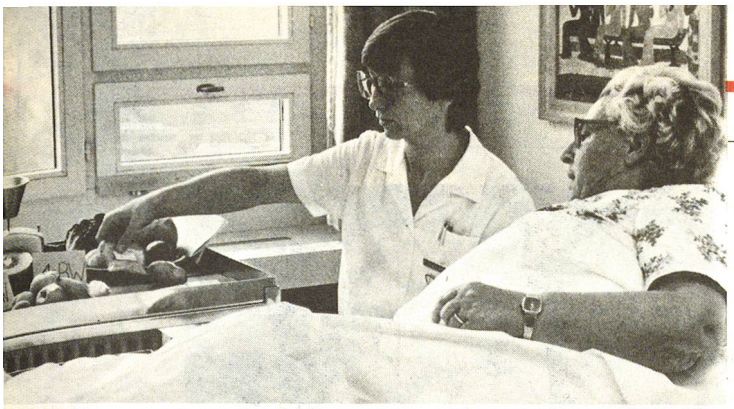
Die selbständige Ernährungsberaterin findet eher Zeit für das Gespräch mit dem Patienten. Es ist denn auch unbedingt notwendig, dem Patienten die Ursache seiner Krankheit oder seines Übergewichts verständlich zu machen, denn oft spielt dabei ein psychisches Element mit. Wir versuchen auch, der Mutter oder der Gattin klarzumachen, dass eine Diät nicht zwangsläufig vollkommene Enthaltsamkeit beim Essen bedeutet.

Mein Beruf begeistert mich und hat meine Erwartungen nicht im geringsten enttäuscht.

Vielfältige Diätetik

Luciana Gianinadi:

Ich bin im Spital von Nyon, das 120 Betten umfasst, die einzige Ernährungsberaterin. Dies zeigt, dass unsere Tätigkeit noch kaum bekannt ist. Auch die Ärzte nehmen unsere Hilfe nicht so oft in Anspruch, wie es nötig wäre. In zahlreichen Spitälern muss sich die Ernährungsberaterin ihren Platz noch erkämpfen, muss beweisen, dass sie bei der Verbesserung des Gesundheitszustandes des Patienten eine Rolle spielen kann. Die meisten unter uns müssen sehr viel Unterneh-



Essen und richtig Essen ist bei weitem nicht dasselbe.

mungsgeist und Initiative an den Tag legen, da uns oft nicht mitgeteilt wird, welches die hospitalisierten Patienten sind, die eine besondere Ernährung brauchten.

Unternehmungsgeist ist ebenfalls notwendig für jene, die sich entschliessen, auf dem Gebiet der Krankheitsvorbeugung oder im spitalexternen Bereich des öffentlichen Gesundheitswesens zu arbeiten.

1977 wurde in Nyon ein Zentrum für Präventivmedizin eröffnet. Es ist der «Ligue de la Santé» (Gesundheitsliga), einer privaten Organisation mit Sitz in Lausanne, angegliedert. Ein multidisziplinäres Team, bestehend aus einer Krankenschwester, einer Ernährungsberaterin, zwei Sekretärinnen und mehreren Animatoren, stellt der Bevölkerung seine Dienste zur Verfügung. Sein Ziel ist es, der Bevölkerung zu helfen, ihre Lebensweise zu verbessern, indem es ihr eine ausgewogene Ernährung empfiehlt, ihr die Möglichkeit bietet, Gymnastik zu treiben, sich unter Anleitung zu entspannen, den Blutdruck zu kontrollieren usw.

Unsere Lebensweise und unsere Beschäftigung haben einen sehr grossen Einfluss auf die Ernährung.

Die zahlreichen Aktivitäten des Zentrums sind ein Beweis für die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Diätetik.

In drei Kursreihen, bestehend aus praktischen und theoretischen Kursen, sollen die Teilnehmer darüber informiert werden, wie sie ihre Ernährung ausgewogener gestalten können; daneben werden auch verschiedene Themen von allgemeinem Interesse behandelt (Nährwert des Getreides, Bedeutung der Mahlzeiten usw.).

Ich möchte besonders auf einen Kurs hinweisen, nämlich jenen für Übergewichtige. In diesem Kurs wird versucht, den Teilnehmern durch Entspannungsübungen andere Essensgewohnheiten beizubringen, ihren Heisshunger zu mildern und ihnen auf diese Weise verständlich zu machen, wieso sie zunehmen.

Verschiedene Vereinigungen gelangen an uns mit der Bitte, bei ihnen Vorträge zu halten; das erlaubt uns, unser Zentrum im ganzen Kanton bekanntzumachen.

Ein bevorzugtes Tätigkeitsgebiet sind die Schulen: Die Kinder sollten so früh als möglich lernen, sich ausgewogen zu ernähren. Gegenwärtig können wir uns dank der Kooperationsbereitschaft der betreffenden Lehrer an der Schule in Nyon mit unseren Erkenntnissen an die Schüler wenden.

Ausserdem verteilen wir Rezeptbüchlein, die Ratschläge für eine bessere Ernährung enthalten. Man braucht nur einen Blick in die Einkaufswagen der Kunden von Lebensmittelläden zu werfen um festzustellen, dass die meisten Leute nicht wissen, wie man sich richtig ernährt.

Schliesslich arbeiten wir seit acht Jahren erfolgreich mit den Ärzten der Stadt zusammen. Diese vertrauen uns einige ihrer Patienten an, deren Gesundheitszustand eine besondere Diät erfordert. Allerdings gibt es im Bereich der Vorbeugung noch viel zu tun; unsere gegenwärtigen Erfolge bestätigen uns indes täglich die Notwendigkeit unserer Tätigkeit.

Bei gewissen Krankheiten ist es unerlässlich, dass der Patient seine Lebensweise ändert, dass er wieder lernt, sich richtig zu ernähren.

Anerkennung: Wichtige Etappe

Anne-Marie Assié, Direktorin der Schule für Ernährungsberatung, Genf:

Die Anerkennung unserer Schule durch das Schweizerische Rote Kreuz stellt eine wichtige Etappe dar, und zwar nicht nur für unsere Schule, sondern auch für die Ausbildung der Ernährungsberaterin im allgemeinen, welche damit endlich in den Kreis der Gesundheitsberufe aufgenommen wird und somit sichere Garantien erhält.

Für die Schule ist die Anerkennung durch das Schweizerische Rote Kreuz ein Ausweis für die Qualität und die Seriosität unserer Ausbildung. Der Unterricht und die Anforderungen werden ständig überwacht; dank dieser Kontrolle kann den Schülerinnen und Schülern ein den beruflichen Anforderungen entsprechender Unterricht zugesichert werden.

Die Anerkennung der Zusatzausbildung stellt einen wichtigen Schritt in Richtung Schutz der Berufsbezeichnung dar. Da sich der Beruf Ernährungsberaterin in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit erfreute, fühlten sich viele berufen, auf diesem Gebiet Ratschläge zu erteilen. Wir wollten um jeden Preis verhindern, dass auf diese Weise unrichtige Informationen verbreitet werden.

Die Ernährungsberaterinnen werden also künftig einem Berufszweig angehören, dessen Rechte, Pflichten und Möglichkeiten auf nationaler Ebene festgelegt sind. Was die selbständigen Ernährungsberaterinnen betrifft, so hoffen diese, dass ihre Tätigkeit in naher Zukunft von den Krankenversicherungen als eine medizinische Behandlung anerkannt wird. Heute ist dies noch nicht der Fall; deshalb werden viele Patienten davon abgehalten, sich zu einer Ernährungsberaterin in Behandlung zu begeben.

Die Anerkennung hat uns Gelegenheit gegeben, Kontakte mit anderen Ausbildungsstätten zu knüpfen, die Programme zu erörtern und sie miteinander in Einklang zu bringen. Wir haben uns auf eine Ausbildung geeinigt, die nicht nur wissenschaftliche Kenntnisse vermittelt, sondern auch Raum lässt für das Studium der zwischenmenschlichen Beziehungen, die für jede diätetische Behandlung von grosser Bedeutung sind.

Schliesslich hoffen wir, dass die Ernährungsberaterinnen in Zukunft weniger in die Spitalküchen verbannt werden und dass ihnen in der Öffentlichkeit der Platz gewährt wird, der ihnen – im Bereich der Behandlung wie auch der Vorbeugung – zusteht. □

WIE WIRD MAN ERNÄHRUNGSBERATERIN/-BERATER?

- *Berufliche Ausbildung: Dreijährige Ausbildung an einer der vom Schweizerischen Roten Kreuz anerkannten Schulen*
- *Vom SRK anerkannte oder vor der Anerkennung stehende Schulen*
- *Anforderungen: Freude am Umgang mit Menschen, Verständnis für kranke Menschen, Einfühlungsvermögen*
  Interesse an medizinischen Fragen, an der Ernährungswissenschaft und an allem, was mit Ernährung zu tun hat
  Kochkenntnisse
  Verantwortungsbewusstsein, Zuverlässigkeit, Organisationstalent und Initiative
  Wille zur ständigen beruflichen Weiterbildung
- *Berufsaussichten: Die Ernährungsberaterinnen und -berater können in Spitälern, in Alters- und Pflegeheimen, in Kurheimen und Sanatorien, in der Nahrungsmittelindustrie, im öffentlichen Gesundheitswesen und in Organisationen eingesetzt werden, die sich speziell mit Ernährungsfragen befassen; zudem haben Ernährungsberaterinnen und -berater mit einer fundierten Spitalausbildung die Möglichkeit, als Selbständigerwerbende zu arbeiten.*