Herz- und Kreislaufkrankheiten : kein unabwendbares Schicksal

Autor(en): **Ritzel, Günther**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 5

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994247

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Herz- und Kreislaufkrankheiten — kein unabwendbares Schicksal

Professor Dr. med. Günther Ritzel,
Vorsteher der Abteilung für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Basel

Der Status der Bevölkerung moderner Industriestaaten ist neben positiv zu buchenden Entwicklungen auch durch gesundheitswidrige Faktoren gekennzeichnet. Die Beziehungen des Menschen zu seiner Gesellschaft und zur Technik können krankheitsauslösend und krankheitsfördernd wirken. Daher ist der Tatbestand unbestritten und lässt sich anhand unserer heutigen Sterberegister und Krankenhausstatistiken nach Belieben belegen, dass Zivilisationskrankheiten an Häufigkeit zunehmen, und dass innerhalb derselben die Herz- und Kreislaufleiden die Spitze halten.

Selbstschädigung durch fehlerhafte Ernährung

In diesem Rahmen spielen selbstschädigende Mechanismen eine grosse Rolle. Die direkte Ursache solcher Selbstschädigung und ihrer fatalen Folgen ist wie oft in fehlerhafter Ernährung zu sehen. Dies gilt sowohl für Menge wie Beschaffenheit der zugeführten Nahrung. Der Imperativ «Wer viel isst, muss viel verbrennen und die Kalorien kennen» will sagen, der gesundheitsbewusst lebende Mensch habe zu berücksichtigen, dass er sich mit der täglichen Nahrung nur soviel Energien (Kalorien sind Wärmeenergie-Einheiten) zuführen darf, wie er wieder ausgeben kann. Wird oft oder regelmässig mehr, das heisst zuviel gegessen, so bleibt nur die Möglichkeit der Deponie des im Ueberfluss Konsumierten als Fettgewebe oder Speck. Folge ist Uebergewichtigkeit, die je nach Ausmass Krankheitswert annimmt. Hinzu kommt eine Reihe von Erkrankungen, wie Gallenleiden, Zuckerkrankheit und Ueberlastung von Herz und Kreislauf. Der Glaube, abrupte Fastenkuren, eine Zeitlang ausgeübte ungewohnte schwere körperliche Belastung, eventuell unterstützt durch appetithemmende Medikamente, schafften die verlorene Gesundheit wieder bei, trügt meistens. Deshalb gebührt auch hier der primär richtigen Einstellung, das heisst dem steten Bemühen, gesund zu sein und gesund zu bleiben, vorrangige Bedeutung; in unserem Falle: essen mit Vernunft in Kenntnis von Bedarf und Angebot.

Die Technik lädt zu geringeren körperlichen Arbeitsleistungen geradezu ein. Dieser Vorteil ist nicht durchwegs mit Fortschritt gleichzusetzen. Das in «belastenderen» Berufen früher richtige Kostmass ist nun zu hoch. Eine Angleichung nach unten hat zum Ausgleich stattzufinden. Die Gleichung heisst: Weniger körperliche Arbeit = verminderter Nahrungsbedarf = kleinerer Nahrungkonsum.

Selbstverständlich lässt sich durch aktive Freizeitbetätigung — Breitensport in allen Altersgruppierungen — einiges wieder gut machen. Ein Zuviel durch 200 g Patisserie würde durch etwa 30 Minuten Vitaparcours «kompensiert»; ähnliche Bilanzen liessen sich nach Belieben aufstellen. Aber körperliche Bewegung inkl. Belastung sollten nicht als Strafmassnahmen für Ernährungssünden in Misskredit geraten. Sie selbst sind gesundheitsfördernd, indem sie, genügend intensiv betrieben, den Herzmuskel zu höherer Leistung, grösserer Arbeit befähigen, seine Reservekräfte steigern und so der Todesursache Nr. 1, den Herzkreislaufleiden, dem gefürchteten Infarkt wirksam den Riegel stossen.

Was heisst: zuviel essen?

Zuviel essen heisst, dass sich zuviel Fett und zuviel Zucker auf der täglichen Speisekarte finden. Dabei ist besonders die Art der konsumierten Fette für die Entstehung von Herz- und Gefässkrankheiten wichtig. Denn Fette, die von Natur oder aufgrund technischer Vorgänge (industrielle Härtung) die sogenannten essentiellen Fettsäuren nicht oder nur in Spuren enthalten, fördern die Entwicklung des Zivilisationsleidens. Fette hingegen, die reich sind an Linolsäure (zum Beispiel Sonnenblumen- und Erdnussöl) dürfen reichlicher genossen werden, sie wirken im Verein mit andern Schutzstoffen (Vitamin E) der Arteriosklerose entgegen.

Auch aus Kohlenhydraten oder Nahrungszuckern kann der Organismus durch chemische Umwandlung Fett bilden. Der süss schmeckende Speisezucker leistet bekanntlich zudem einen unseligen Beitrag für die Kariesentstehung (Zahnfäule). Die andern Kohlenhydrate (zum Beispiel Back- und Teigwaren, wenn im Ueberfluss genossen) tragen nach den erwähnten Fetten die Hauptverantwortung für die Entstehung von Herz- und Kreislaufleiden aus diätetischer Sicht.

Schliesslich sei die Zuckerkrankheit, gleichfalls mögliche Folge der Ueberfütterung, als Wohlstandsleiden genannt. Damit ist auch diese häufigste Stoffwechselkrankheit überwiegend ein Ernährungsproblem. Abmagerung auf das Sollgewicht ist oft identisch mit Beseitigung der Krankheitsmanifestation und damit wirksame Reduktion der die Zuckerkrankheit begleitenden Herz- und Kreislaufstörungen.

Nun wäre es falsch, durch ein ausschliesslich dem Quantitativen zugewandtes Denken das Heil für die Vielzahl der ernährungsabhängigen Erkrankungen, insbesondere der an Wichtigkeit hervorstechenden Herz- und Kreislaufleiden suchen zu wollen. Im Gegenteil, Erfolge durch zu drastische Nahrungsbeschränkung können zur qualitativen Fehlernährung führen.

Denn das Risiko besteht, dass der Unkundige nicht nur die Einnahme von Energiespendern bremst, sondern auch von lebenswichtigen Schutz- und Regelstoffen, wie Vitaminen, Mineralien, lebenswichtigen Eiweissbruchstücken und den erwähnten gleichfalls essentiellen Fettsäuren. Es ist also Wert beizumessen sowohl der Beschränkung in der Nahrungsmenge als auch dem Reichtum an diesen Wirkstoffen in unseren Speisen; sie sind in frischen Früchten, Obstsäften, Gemüsen, Kartoffeln, Getreideflocken, dunklem Brot, Milch, Käse, Joghurt oder (Mager-) Quark, magerem Fleisch und Fisch enthalten. Deren regelmässiger Genuss in bunter Folge garantiert die nährstoffgerechte Zusammensetzung unserer Speisen. Auch Feinschmecker können ohne Risiko den anspruchsvollen Gaumen zufriedenstellen.

Ein Leben in Gesundheit

Der hier gebotene Abriss einiger wichtiger Kenntnisse aus dem Gebiet der Ernährungsforschung ist *eine* Seite unseres Lebens, das wir in Gesundheit führen wollen. Aber blosses Wissen um krankmachende Faktoren vermag allein nicht der Krankheit, der Invalidität und dem vorzeitigen Tod wirksam zu begegnen. Hinzu gehört die andere Seite, das stete sich Bemühen, wissenschaftliche Erkenntnis in den Alltag, die Praxis umzusetzen: Zwei Seiten eines Lebens, die, damit wir uns dem hochgesteckten Ziel — Gesundheit — nähern, einander nicht entbehren können!