

**Zeitschrift:** Actio : ein Magazin für Lebenshilfe  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 96 (1987)  
**Heft:** 1-2

**Rubrik:** Hilf Dir selbst

#### **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:** 14.01.2026

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

## NEUE RUBRIKEN

## Hilf Dir selbst...

## ERNÄHRUNG

Annemarie Meier antwortet:

**Frage:**  
**Ist vegetarisches Essen gesund?**

Ich bin sechsundzwanzig Jahre alt. Und eigentlich mache ich mir immer weniger aus Fleisch. Ich möchte gern auf rein vegetarische Kost umsteigen. Nun mein Problem. Eine meiner Freundinnen ist Vege-

men: Die ovo-lacto-vegetabile Ernährungsweise beinhaltet auch Milch und Eier, da diese nur Produkte von Tieren sind. Die lacto-vegetabile Ernährung erlaubt Milch, lässt aber keine Eier zu, weil aus ihnen Tiere entstehen könnten. Die strenge vegetarische Kost besteht nur aus Getreideprodukten, Nüssen, Samenkörnern, Gemüse und Obst.

**DER KÖRPER IST EIN GUTER PARTNER**

Wer gut und vernünftig mit seinem Körper umgeht, erlebt immer wieder, wie rasch er darauf reagiert, in wie kurzer Zeit man sich wieder und erfrischt fühlt. Wir möchten in diesen neuen Rubriken – die allen Leserinnen und Lesern von «Actio» gratis zur Verfügung stehen – nicht Allerweltstips geben. Wir haben uns darum mit zwei Fachfrauen in Verbindung gesetzt, die professionell auf Ihre Fragen antworten können. Annemarie Meier ist diplomierte Ernährungsberaterin am Institut für Diätetik in Bern. Sie ist zuständig für Fragen der Ernährung. Lilo Kennel-Kobi ist Zentralvorstandsmitglied des Schweizerischen Landesverbandes für Sport, Vizepräsidentin des Ressorts Sport für Alle, diplomierte Sportlehrerin und ehemalige Spitzensportlerin. Sie wohnt in Balsthal. Dank diesen beiden kompetenten Fach-Frauen hoffen wir, Ihnen eine interessante «Dienstleistung» anbieten zu können, damit Sie Ihrer Gesundheit jene Dienste erweisen können, deren er dringend bedarf. Redaktion «Actio»

tarerin. Aber gesund sieht sie eigentlich nicht besonders aus. Ich habe auch bemerkt, dass sie Pigmentverfärbungen (weisse Flecken) auf dem Handrücken hat, kommt das von einseitiger Ernährung her? Was muss man wissen, damit man keine Fehler macht, für die sich der Körper früher oder später vielleicht rächen könnte?

**Antwort:**

Man unterscheidet generell zwischen drei verschiedenen Arten vegetarischer Kostfor-

teil an Aminosäuren (Eiweissbausteinen) enthält. Denn nur so kann der menschliche Organismus daraus ausreichend körpereigenes Eiweiss aufbauen. Der Vegetarier muss deshalb die verschiedenen Eiweisslieferanten miteinander kombinieren. Dazu hat er drei Möglichkeiten: 1. Eier und/oder Milchprodukte mit pflanzlichem Eiweiss 2. Hülsenfrüchte (zum Beispiel getrocknete Erbsen, Kichererbsen, Bohnenkerne, Sojabohnen, Tofu und Erdnüsse) mit Getreide (Reis, Mais und Weizen) 3. Hülsenfrüchte mit Samen (zum Beispiel Sesam und Sonnenblumenkerne) oder Nüssen.

Bei der strengen vegetarischen Kost ist die Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> und Calcium problematisch. Vitamin B<sub>12</sub> kommt nur in tierischen Nahrungsmitteln vor. Ein Mangel an diesem lebensnotwendigen Nährstoff kann zwar jahrelang unbemerkt bleiben, die Folgen wie Blutarmut und Schäden am Zentralnervensystem sind jedoch schwerwiegend. Die Calcium-Versorgung ist ohne die Hauptlieferanten Milch und Milchprodukte sehr schwierig. Die täglichen Defizi-

te führen bei Kindern zu Wachstumsstörungen und Rachitis, beim Erwachsenen zu Osteoporose (Verminderung des Knochengewebes). Eine strenge vegetarische Ernährung ist aus diesen Gründen als Dauerdiät nicht zu empfehlen.

Der Vorteil einer vegetarischen Ernährung ist die günstige Beeinflussung der Risikofaktoren für degenerative Herz-Kreislauf-Krankheiten. Vegetarier haben einen niedrigeren Blutdruck und Cholesterinspiegel als Menschen, die sich mit der üblichen Kost ernähren. Darum ist eine ovo-lacto-vegetabile Kost oder ein geringerer Fleischkonsum zu empfehlen.

**Frage:**  
**Ich möchte Fasten lernen**

Ich bin Politikerin. Das bedeutet, dass ich einerseits in Form bleiben muss, in jedem Sinne des Wortes. Mit meiner Neigung, dass alles, was ich nur anschaut, bereits aufs Gewicht schlägt, und den vielen Pflicht-Essen, bei denen es schlachtweg unhöflich wäre ständig von seiner Linie zu reden, versuche ich trotzdem einen vernünftigen Weg zu finden. Für Abmagerungskuren im üblichen Sinn habe ich nichts übrig. Ich brauche ja täglich meine Kräfte und kann mir weder Schwindelgefühle noch Migränen leisten. Was hält eine Ernährungsberaterin vom Fasten? Auch darüber werden die verschieden-

Wesentlich bei der vegetarischen Ernährung ist, dass dem Körper nicht nur ausreichend Eiweiss zugeführt wird, sondern dass sie den richtigen An-



sten Ansichten herumgeboten.

Ich möchte ganz konkret anfragen: Bringt es etwas, einen Tag pro Woche zu fasten?

**Antwort:**

An einem sogenannten *Fastentag* darf auf keinen Fall auf die Flüssigkeitszufuhr verzichtet werden. Von allen essentiellen Nährstoffen ist Wasser der allerwichtigste. Er ist an jeder Körperfunktion beteiligt, zum Beispiel am Transport der Nährstoffe, am Blutkreislauf, an der Bildung von Gewebe und an der Aufrechterhaltung der Körpertemperatur. Sie wissen sicher, dass der Mensch ohne Flüssigkeit nur 3 bis 4 Tage überleben kann.

Vorschläge für einen wöchentlichen Fastentag gibt es viele, zum Beispiel der Teefastentag, der Safttag, der Milchtag, der Molkentag oder das Fasten mit Obst und Gemüse, das ja reich an Flüssigkeit ist. Die Energiezufuhr beträgt durchschnittlich 500 bis 700 Kalorien.

Der Fastentag wirkt entwässernd und entschlackend. Die Kost ist praktisch kochsalzfrei und meistens reich an Kalium (Obst und Gemüse sowie deren Säfte), was zu einer Ausschwemmung überschüssiger Flüssigkeit im Körper führt. Dies erklärt die zum Teil gute Gewichtsabnahme an einem Fastentag.

Der wöchentliche Fastentag ist nicht geeignet, Übergewicht abzubauen, er ist jedoch nach üppigen Fest- und Feiertagen zu empfehlen. Sinnvoll ist er auch für Personen, die hin und wieder 1 bis 2 Kilo abnehmen wollen bzw. sollen, zum Beispiel Geschäftsleute oder eben Politiker, die oft auswärts essen müssen und daher trotz bewusster Menüwahl immer relativ viel Fett und Salz zu sich nehmen. Sie können so ihr Gewicht halten.

## SPORT

Lilo Kennel antwortet:



**Frage:**  
**Soll ich Bodybuilding machen?**

Ich bin siebzehn Jahre alt und gleiche einem aufgeschossenen Lauchstengel. Auf jeden Fall wirke ich nicht bei Mädchen. Ich möchte nun Bodybuilding machen. Was halten Sie davon? Ich habe auch schon gelesen, dass es Kraftnahrung gibt, die ebenfalls dazu dient, dass die Muskeln sich entwickeln.

**Antwort:**

Sportliches Aussehen ist in und gibt den Anschein von Gesundheit, Aufgeschlossenheit und Lebenskraft. Wer Sport treibt und fit ist, fühlt sich auch wohl und wirkt dementsprechend positiv. Ein guttrainierter Körper mit kräftiger Muskulatur entspricht dem momentanen Schönheitsideal.

Muskelschwäche kann durch ein gezieltes Krafttraining, zum Beispiel eben Bodybuilding, wettgemacht werden. Diese Art Körperertüchtigung kommt, wie das «Jogging», als Modewelle aus den USA und ist ebenfalls durchaus zu befürworten, sofern es mit einem Ausdauertraining (Laufen, Radfahren, Schwimmen) ergänzt wird. Der Körper braucht eine vielseitige Bean-



## NEUE RUBRIKEN

spruchung, um organisch gesund zu sein.

Bodybuilding ist vielfach nur als Spitzensport bekannt, wobei oft zu Unrecht abschätzige Bemerkungen wie «das Posieren der Muskelprotze ist eine Attacke gegen die Menschenwürde» angebracht werden. Wie in jeder Sportart ist auch beim Bodybuilding Spitzensport etwas Aussergewöhnliches.

Bodybuilding als Breitensport ist ein Sport wie jeder andere auch. Das Training an den Geräten ist zwar hart und intensiv, macht aber – unter kundiger Leitung – Spass und führt zu einem sichtbaren Erfolg der Körperperformance.

Dies soll jedoch nicht das einzige Ziel sein. Durch das Krafttraining wird unser grösstes Stoffwechsel-Organ, die Muskulatur, aktiviert. So können zum Beispiel auch Haltungsschäden vieler junger Menschen verbessert werden, Rückenbeschwerden abgebaut und die Muskulatur junger Mütter nach der Geburt gestärkt werden.

Zwischen dem 20. und 70. Lebensjahr gehen bekanntlich 30 bis 40 % der gesamten Muskelmasse verloren, dies mag ein weiterer Grund sein, weshalb Bodybuilding immer mehr Anhänger aus allen sozialen Schichten und Altersgruppen findet. Trotz vermehrter Mechanisierung und vermeintlichen Bequemlichkeiten wie Lift, Auto usw. ist Kraft im Alltag nötig, um Haltung zu be-

wahren; zum Stehen, Gehen, Tragen und Halten. Diese Kraft kann nicht durch eine spezielle Nahrung, Tabletten oder Emulsionen, sondern einzig durch ein gezieltes Training erworben werden.

Sie können sich zu Hause ein tägliches Krafttraining aufbauen, das Sie beim Waldlauf mit Rundhölzern als Krafttrainingsgeräte ergänzen (eine Anleitung dazu ist im Hallwag-Taschenbuch 1115: «Fitness» enthalten). Sicher macht es aber mehr Spass, in einer Gruppe zu trainieren, wo alle dasselbe Ziel verfolgen: Bodybuilding. Adressen von qualifizierten Studios erhalten Sie beim Präsidenten des Schweizerischen Amateur Body Building Verbandes: Herr Josef Schmid, Zurlindenstrasse 53, 8003 Zürich, Tel. 01 462 50 58 oder 312 59 84.



Schritt zum Ausdauersport ist bestimmt der schwerste, ob Sie sich nun aufs Rad schwingen, ins Wasser stürzen, in Laufschuhe stehen oder sich Langlaufskis an schnallen.

Erwarten Sie keine Meisterleistung. Beginnen Sie gemütlich, entspannen Sie sich und versuchen Sie, bei der Ausübung des von Ihnen gewählten Sportes die Naturschönheiten zu geniessen. Atmen Sie tief, ruhig und regelmässig. Sie erreichen eine Leistungssteigerung, wenn Sie regelmässig 3 x 30 Minuten in der Woche (oder täglich 10 Minuten) trainieren. Kontrollieren Sie die Trainingsbelastung mit der Stoppuhr, um ein wirkungsvolles Ausdauertraining zu erreichen. Die Pulsregel ist einfach: Puls 180 minus Lebensalter, das heisst für Sie als 40jähriger:  $180 - 40 = 140$  Schläge pro Minute. Der Puls wird am besten mit dem Daumen an der Halsschlagader gemessen. Der in zehn Sekunden erreichte Wert wird einfach mit 6 multipliziert. (10 Sekunden mal 6 = 60 Sekunden).

Und noch ein Tip: Jeder Ausdauersport verlangt in den Anfangsphasen, vor allem wenn die Technik noch nicht ausgefeilt ist, teilweise eine psychische Überwindung. Daher ist es von Vorteil, zunächst in Gruppen oder mit einem Partner Sport zu treiben. Fitness bedeutet nicht nur körperliche, sondern auch seelische und geistige Leistungsfähigkeit – kurz gesagt: eine Harmonie von Körper, Geist und Seele. □

### Frage: Durchhaltetraining

Was versteht man unter Durchhaltetraining? Welche Sportarten gehören dazu? Ich möchte gerne etwas für mich tun, weiss aber nicht so recht was. Ich bin kein verbissener Sportler, hätte aber dennoch Freude an einer Leistungssteigerung.

### Antwort:

Mit Durchhaltetraining können alle Ausdauersportarten in Verbindung gebracht werden. Es sind dies Laufen (Jogging), Velofahren, Bergwandern, Schwimmen, Rudern oder Skilanglauf. Auch Spiele über eine längere Zeit fördern die Ausdauer (Tennis, Fussball usw.).

Die Ausdauer ist der wichtigste Konditionsfaktor. Er beinhaltet die Fähigkeit, eine bestimmte Leistung über einen möglichst langen Zeitraum durchzuhalten. Der erste

