

**Zeitschrift:** Actio : ein Magazin für Lebenshilfe  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 96 (1987)  
**Heft:** 3

**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:** 18.04.2026

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

## HILF DIR SELBST

## ERNÄHRUNG

## Wie kann ich mich vor Gift in den Nahrungsmitteln schützen?

*Hormone im Kalbfleisch, gefährliche Rückstände in Milch und Milchprodukten, kontaminierter Salat, gefährliche Fische. Was soll man denn überhaupt noch essen, ohne Gefahr zu laufen, durch Essen krank zu werden?*

*Ich wäre froh, wenn Sie auf diese Frage, die nicht nur mich bedrückt, wirklich eingehen würden. Ich glaube einfach nicht daran, dass alles nur halb*

den wir giftige Substanzen, die von Natur aus in Lebensmitteln vorkommen, zum Beispiel Pilzgift, Solanin in unreifen Kartoffeln und grünen Tomaten, Nitrat im Gemüse usw. Erst an vierter Stelle stehen die sogenannten Fremdstoffe, zum Beispiel Pflanzenschutzmittelrückstände oder Umweltverunreinigungen durch Blei aus dem Benzin, Cadmium aus Batterien und Legierungen,

## Annemarie Meier antwortet

*so schlimm ist. Lieber, man nennt die Gefahren beim Namen, dann kann man auch etwas dagegen tun. Ich bin berufstätige Hausfrau, 52 Jahre alt, und habe mir immer etwas darauf eingebracht, meine Familie gesund zu ernähren.*

Der 2. Schweizerische Ernährungsbericht hält klar fest, wo die Risiken für die Gesundheit liegen. Die Fehlernährung – das heisst die falsche Zusammensetzung und die Menge der Nahrung – stellt momentan die grösste Gefahr dar. Die Folgen, die ernährungsbedingten Krankheiten wie erhöhter Blutdruck, Herzinfarkt, Zuckerkrankheit usw. kosten uns jährlich 3,8 Mrd. Franken. An zweiter Stelle stehen krankheitserregende Mikroorganismen und Schimmelpilzgifte. An dritter Stelle fin-

Quecksilber aus Batterien und Amalganen (Zahnfüllungen).

Obwohl die Fehlernährung mit grossem Abstand an erster Stelle steht und dagegen dringend etwas unternommen werden muss, darf das Schadstoffproblem nicht bagatellisiert werden. In der heutigen Zeit von Tschernobyl, Schweizerhalle und unserer Luftverschmutzung sollten wir die Schadstoffe wo möglich verringern. Dazu kann ich Ihnen folgende Tips geben:

Bewahren Sie leicht verderbliche Lebensmittel wie crème- und rahmhaltige Speisen, Saucengerichte und Fleisch stets im Kühlschrank auf. Tauen Sie Fleisch immer im Kühlschrank oder unter fließendem Wasser auf. Gemüse und Obst können Sie im gefrorenen Zustand in die Pfanne geben. So verringern Sie das Wachstum der krankheitserregenden Mikroorganismen.

Erhöhte Nitratgehalte können die Gesundheit durch die krebserzeugende Nitrosaminbildung gefährden. Schränken Sie deshalb im Winter den Konsum an Treibhauskopfsalat ein. Nitrat ist vor allem in den Stielpartien angereichert, schneiden Sie sie beim Rüsten weg. Nitrosamine können auch bei starkem Erhitzen von gepökelten Fleischwaren entstehen und sollten daher nicht gebraten oder grilliert werden.

Bringen Sie Wildpilze sowie Leber und Nieren von Rind und Schwein nur gelegentlich auf den Tisch. So können Sie den Gehalt an Schwermetallen wie Cadmium und Quecksilber verringern.

## Ich bin verstopft!

*Einigen meiner Freundinnen und Bekannten geht es gleich wie mir. Wir leiden unter Verstopfung. Da ich gehört habe, dass Abführmittel süchtig machen und zum Teil schädlich werden könnten, brauche ich Ihren Rat.*

*Was muss ich tun, damit es bei mir wieder natürlicher zu und her geht?*

*Ich bin 42 Jahre alt und Mutter von zwei Schulkindern.*

Die Verstopfung ist eine sogenannte Zivilisationskrankheit, das heisst, sie hängt eng

keit zu binden und zu quellen. Dadurch entsteht ein grösseres Stuhlvolumen, die Darmwand wird gedehnt, beginnt sich rhythmisch und wellenförmig zusammenzuziehen und befördert den Stuhl zügig weiter. Ballaststoffreiche Nahrungsmittel sind Vollkornprodukte (Vollkorn-, Schrot- und Kleibrote, Vollkornflocken, Naturreis), Hülsenfrüchte, Gemüse, Salate und Früchte.

Bei einer sehr raschen Steigerung der Ballaststoffzufuhr können Blähungen und Durchfall auftreten. Durch eine allmähliche Steigerung lässt sich dies vermeiden. Die Ballaststoffe müssen Flüssigkeit aufnehmen und quellen können, damit der Stuhl weich wird und schmerzfrei weiterbefördert werden kann. Auf eine

*Für die Behandlung ernährungsabhängiger Krankheiten werden heute jährlich 3,8 Mrd. Franken aufgewendet. «Gesunde Ernährung» ist also nicht nur ein Schlagwort, sondern auch ein kostenwirksamer Faktor im Gesundheitswesen. Zwar weiss heute praktisch jedermann, welche Fehler wir bei unserer Ernährung machen (zu viel, zu fett, zu süss, zu wenig Ballaststoffe), doch zeigt die Erfahrung, dass es sehr schwer ist, alte, liebgewonnene Gewohnheiten abzulegen und ein neues Ernährungsverhalten aufzubauen. Hier setzt die Ernährungsberatung unterstützend und helfend ein. Aufgrund unserer Ausbildung und Berufserfahrung sind wir in der Lage, praxisnahe und individuelle Ernährungsinformationen anzubieten, die sich einerseits an wissenschaftlichen Erkenntnissen, andererseits aber auch am Lebensalltag des Klienten orientieren.*

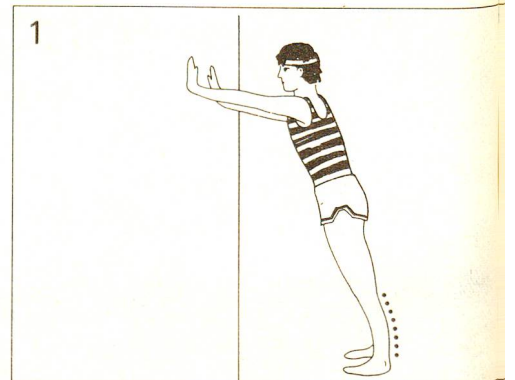
mit unserer Ernährungs- und Lebensweise zusammen. Sie kann durch eine ballaststoffarme Ernährung, Bewegungsmangel und zu häufigem Gebrauch von Abführmitteln entstehen.

Bei Bewegungsmangel wird die Darmmuskulatur mangels Antriebs träge. Kommt noch eine ballaststoffarme Ernährung hinzu, sind die Voraussetzungen für eine Verstopfung geschaffen. Die Ballaststoffe sind unverdauliche pflanzliche Nahrungsbestandteile. Sie haben die Eigenschaft, Flüssig-

ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. 1½ l) ist zu achten.

Der chronischen Verstopfung kann auch ein organisches Leiden zugrunde liegen. Wenn Sie zu Kotverhärtung neigen und immer wieder zu Abführmitteln greifen müssen, sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren und abklären, ob eine Ernährungsumstellung zur Regulierung der Darmtätigkeit genügt.

Die Illustrationen Stretching für Tennisspieler und Stretching für Läufer stammen aus dem Faltprospekt der Schweizerischen Mobiliar-Versicherungsgesellschaft.



**ist Sport für Alle**

**auch für Gestresste**

**Sport für Alle**  
SLS



2



3



## Gibt es wasserdichte Badekappen?

Früher war ich eine passionierte Volleyballspielerin. Der Arzt rät mir nun aber wegen meines havarierten Rückens von dieser Sportart ab. Er meint, das harte Aufprallen auf dem Turnhallenboden sei weder meinem Rücken noch meinen Hüftgelenken zuträglich. Gibt es einen gelenkschonenden Sport, einmal abgesehen von mir empfohlenen Schwimmen? Übrigens, gibt es wasserdichte Badekappen?

### Lilo Kennel antwortet

Der idealste Sport in Ihrem Fall ist sicher Schwimmen, sofern Sie die Technik beherrschen. Wer mit erhobenem Kopf, nicht zuletzt zur Schonung der Frisur, den Brustgleichschlag ausführt, erreicht statt eine Stärkung der Rückenmuskulatur eine versteifte Hals-Schulter-Partie und Rückenschmerzen. Versuchen Sie doch Ihrer Gesundheit zuliebe den Rückencrawl zu lernen; mit dieser Schwimmtechnik erzielt man erfahrungsgemäss die beste therapeutische Wirkung. Allerdings liegt der Kopf dabei bis zu den Ohren im Wasser. Das Haarproblem ist

## SPORT

bei Frauen weitverbreitet, da es keine wasserdichten Badekappen gibt. Die schlichten Mützen, welche Sportschwimmerinnen tragen, halten die Haare relativ gut trocken; für den Rest muss man zum Föhn greifen.

Vielleicht bietet Ihnen jedoch Velofahren mehr Spass. Sie können mit dieser Sportart die Natur wirklich «erfahren»

dass es markierte Radwanderwege gibt? Nähere Informationen darüber sind in der Radwanderbroschüre SRB (Schweizerischer Radfahrerbund, Postfach, 8023 Zürich) enthalten. Machen Sie Gebrauch davon.

## Ich bin anfällig für Muskelzerrungen

Als ehemaliger Leistungssportler bin ich gewohnt, mich voll einzusetzen. Seit längerer Zeit konzentriere ich mich ausschliesslich auf meinen Beruf und bin deshalb oft Stresssituationen ausgesetzt. Ab und zu reicht es in der Freizeit knapp zu einem Squash-Spiel. Obwohl ich mich noch recht fit fühle (ich bin 32 Jahre alt), bin ich auf kleine Muskelzerrungen anfällig.

Für leitende Angestellte und Manager ist die Zeit knapp, die für Fitness-Bemühungen zur Verfügung steht. Gerade Stress und geistige Arbeit brauchen aber den körperlichen Ausgleich. Mit Squash haben Sie eine ideale Sportart

gewählt, um sich fit zu erhalten. Es ist äusserst wichtig, dass Sie beim Fitness-Training Spass haben. Wohlbefinden sollte für Art, Intensität und Umfang des Bewegungstrainings der Massstab sein. Nur wenn das der Fall ist, kann Sport die körperliche Leistungsfähigkeit wiederherstellen, erhalten oder steigern und gleichzeitig die psychischen Beanspruchungen des täglichen Lebens im Sinne eines Stressausgleiches abbauen. Sie sollten also versuchen, den Squashcourt regelmässig aufzusuchen und begleitende Massnahmen (Sauna, eventuelle Massage, und eine vernünftige Ernährung) treffen, damit die nötige Entspannung voll zum Tragen kommt.

Und nun zu Ihrem eigentlichen Problem. Jede körperliche Belastung ruft nach einer Reaktion, idealerweise durch Vergrösserung des Muskelquerschnittes – manchmal aber auch durch einen währschafften (ungefährlichen) Muskelkater; in schlechteren Fällen beispielsweise durch eine Muskelzerrung. Schuld ist vielfach ein schlechtes Aufwärmen der Muskulatur. Es macht sich nicht bezahlt, wenn man sich aus den Alltagskleidern in die Sportmontur stürzt und sofort dem Squashball nachrennt. Um Muskelver-



3



4



# HILF DIR SELBST

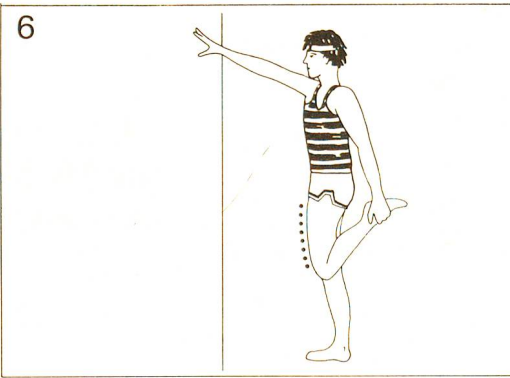


letzungen vorzubeugen und die Beweglichkeit zu verbessern, empfiehlt Ihnen das Sport-für-Alle-Team Gymnastik und Stretching. Stretching heisst im wesentlichen Dehnung, wobei dadurch eine Normalisierung der Grundspannung der Muskulatur zu errei-

chen versucht wird. Die Durchführung ist jederzeit möglich, am sinnvollsten vor und nach sportlicher Betätigung. Dehnung und Entspannung der Muskulatur geben uns überdies ein gutes Wohlbefinden, also mehr Lebensqualität. Im Auftrag der

Schweizer Mobiliar-Versicherung erarbeitete die Praxisklinik Rennbahn für Orthopädie und Sportmedizin verschiedene Faltprospekte (gratis zu beziehen beim Schweizerischen Landesverband für Sport, Sport für Alle, Postfach 12, 3000 Bern 32). Körper und

Geist bilden eine Einheit, und das Bewusstsein, etwas für diese Einheit zu tun, mindert die Stressempfindlichkeit, steigert die Zufriedenheit und erhöht die allgemeine Leistungsfähigkeit.



## KREUZWORTRÄTSEL

### Auflösung von Seite 6

■ ■ B ■ ■ I ■ ■ ■ F ■ ■ L ■ ■ S ■ ■ F ■ ■  
 STUECKELBERGER ■ EGLI  
 TEICHE ■ ■ ■ DAVOS ■ ■ R ■ ■ OT  
 ■ ■ SN ■ ■ L ■ ■ ASPER ■ ■ N ■ ■ EBERT  
 ■ ■ S ■ ■ SONNE ■ ■ R ■ ■ LINGRIE  
 EIGER ■ ■ I ■ ■ REGIE ■ ■ G ■ ■ MEN  
 ■ ■ N ■ ■ I ■ ■ AMMER ■ ■ S ■ ■ KEFIR ■ ■  
 BERNINA ■ ■ B ■ ■ EMME ■ ■ OTTO  
 ■ ■ RAE ■ ■ D ■ ■ GENFERIN ■ ■ A ■ ■ E  
 ■ ■ I ■ ■ AELA ■ ■ GER ■ ■ L ■ ■ IGEL  
 ANNABELLE ■ ■ N ■ ■ HELLENE  
 ■ ■ ■ ■ TER ■ ■ A ■ ■ EDLER ■ ■ O ■ ■ NR  
 EMU ■ ■ R ■ ■ GNAGI ■ ■ N ■ ■ ANNE ■ ■  
 ■ ■ A ■ ■ ELIOT ■ ■ E ■ ■ INTRAGNA  
 KRIMI ■ ■ T ■ ■ ADELE ■ ■ O ■ ■ ADE  
 ■ ■ T ■ ■ M ■ ■ HELLE ■ ■ A ■ ■ AST ■ ■ AH  
 ISELIN ■ ■ T ■ ■ ANITA ■ ■ A ■ ■ AR  
 ONAN ■ ■ R ■ ■ RAMUZ ■ ■ H ■ ■ ARIE  
 ■ ■ SA ■ ■ OSCAR ■ ■ G ■ ■ GENFER ■ ■  
 ■ ■ ANODE ■ ■ B ■ ■ FETAN ■ ■ F ■ ■ AR  
 ALE ■ ■ E ■ ■ SAXON ■ ■ D ■ ■ TENNO  
 ■ ■ A ■ ■ GOBAT ■ ■ R ■ ■ REGINE ■ ■ D  
 ANTON ■ ■ L ■ ■ SEHEN ■ ■ T ■ ■ MTE  
 ■ ■ D ■ ■ D ■ ■ LABIL ■ ■ G ■ ■ ALVIER  
 ■ ■ E ■ ■ REMIT ■ ■ R ■ ■ GEMMI ■ ■ REE  
 ■ ■ RATTE ■ ■ JENINS ■ ■ STARR

### Auflösung von Seite 20

■ ■ A ■ ■ A ■ ■ ■ ■ A ■ ■ L ■ ■ S ■ ■ F ■ ■  
 MICHELAFIGINI ■ ■ SPYRI  
 ANHALT ■ ■ E ■ ■ ETAGE ■ ■ E ■ ■ US  
 ■ ■ TT ■ ■ F ■ ■ BRUNO ■ ■ E ■ ■ SEATO  
 ■ ■ E ■ ■ LEBEN ■ ■ T ■ ■ SR ■ ■ TRAIN  
 ARBER ■ ■ S ■ ■ MILIZ ■ ■ A ■ ■ RGE  
 ■ ■ L ■ ■ G ■ ■ L ■ ■ E ■ ■ SEN ■ ■ T ■ ■ FRAGE ■ ■  
 SAMEDANE ■ ■ STUR ■ ■ TANN  
 ■ ■ KAR ■ ■ U ■ ■ TRAMELAN ■ ■ U ■ ■ I  
 ■ ■ ES ■ ■ ABER ■ ■ RYN ■ ■ G ■ ■ SETE  
 ENTREGAL ■ ■ R ■ ■ FIDERIS  
 ■ ■ ■ ■ B ■ ■ ON ■ ■ B ■ ■ ENGEL ■ ■ L ■ ■ BE  
 ISAL ■ ■ BERT ■ ■ A ■ ■ D ■ ■ AMDEN  
 ■ ■ C ■ ■ OLTEN ■ ■ T ■ ■ FENDANT ■ ■  
 THORAR ■ ■ LEBER ■ ■ L ■ ■ JET  
 ■ ■ W ■ ■ G ■ ■ SEHER ■ ■ I ■ ■ LEBERN  
 ■ ■ EMIRAT ■ ■ I ■ ■ AGRAR ■ ■ S ■ ■  
 EIBEL ■ ■ LISERE ■ ■ R ■ ■ STOA  
 ■ ■ ZARINNE ■ ■ I ■ ■ PELEIRIN  
 ■ ■ ELIAS ■ ■ T ■ ■ LEGATE ■ ■ SD  
 IRE ■ ■ T ■ ■ REGEL ■ ■ N ■ ■ FLUEE  
 ■ ■ P ■ ■ SEDER ■ ■ I ■ ■ KELLER ■ ■ R  
 USTER ■ ■ A ■ ■ ETZEL ■ ■ I ■ ■ DOM  
 ■ ■ A ■ ■ R ■ ■ AGAVE ■ ■ T ■ ■ ARROBA  
 ■ ■ LUANDA ■ ■ A ■ ■ STAAT ■ ■ ROT  
 ■ ■ MAILAND ■ ■ STER ■ ■ EFFET

## ACTIO

Nr. 3 März 1987 96. Jahrgang  
 Redaktion  
 Rainmattstrasse 10, 3001 Bern  
 Postcheckkonto 30-877  
 Telefon 031 667 111  
 Telex 911 102

Chefredaktion  
 und deutschschweizerische Ausgabe:  
 Lys Wiedmer-Zingg

Redaktor französische Ausgabe:  
 Bertrand Baumann

Redaktionelle Koordination  
 italienische Ausgabe:  
 Sylva Nova

Grafisches Konzept: Winfried Herget

Herausgeberin:  
 Schweizerisches Rotes Kreuz

Administration und Druck  
 Vogt-Schild AG, Druck und Verlag  
 Dornacherstrasse 39, 4501 Solothurn  
 Telefon 065 247 247, Telex 934 646  
 Vertriebsleiter: Beat U. Ziegler

Inserate  
 Vogt-Schild Inseratendienst  
 Kanzleistrasse 80, Postfach  
 8026 Zürich  
 Telefon 01 242 68 68  
 Telex 812 370, Telefax 01 242 34 89  
 Kantone Waadt, Wallis und Genf:  
 Presse Publicité SA  
 5, avenue Krieg  
 Postfach 258  
 CH-1211 Genf 17  
 Telefon 022 35 73 40

Jahresabonnement Fr. 32.-  
 Ausland Fr. 38.-  
 Einzelnummer Fr. 4.-  
 Erscheint zehnmal pro Jahr,  
 mit Doppelnummern  
 Januar/Februar und Juli/August