

**Zeitschrift:** Actio : ein Magazin für Lebenshilfe  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 97 (1988)  
**Heft:** 6-7

**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:** 17.01.2026

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

## ERNÄHRUNG

## Wie empfehlenswert ist die Atkins-Diät?

## Frage:

Ich muss abspecken. Eine Kollegin hat mir die Atkins-Diät empfohlen. An und für sich passt sie mir gut. Man nimmt rasch ab und muss nicht hungrig. Ich habe dazu zwei Fragen:

1. Bei der Atkins-Diät muss man mit Teststreifen die Ketonkörper im Urin kontrollieren. Was sind Ketonkörper?

2. Ich darf sehr viel Fleisch und Fett essen, höre aber immer wieder, dass Fett ungern ist. Ist die Atkins-Diät trotzdem empfehlenswert?

## Annemarie Meier

## antwortet:

Der Körper gewinnt die für ihn lebensnotwendige Energie

aus dem Abbau von Kohlenhydraten und Fett. Diese beiden Nährstoffe sind in unserer täglichen Nahrung normalerweise reichlich enthalten. Bei der Atkins-Diät sind die Kohlenhydrate auf ein Minimum beschränkt. Der Körper ist daher gezwungen, die Kohlenhydratspeicher in der Leber und in den Muskeln anzugreifen. Nach zwei Tagen sind diese Reserven allerdings erschöpft.

Was passiert weiter? Vor erst baut der Körper vermehrt Eiweiss ab. Eiweiss ist aber, wie Sie sicher wissen, lebensnotwendig. Der Körper beginnt daher nach relativ kurzer Zeit Fett abzubauen. Dabei entstehen freie Fettsäuren, die in der Leber zu sogenannten Ketonkörpern abgebaut

werden. Ketonkörper sind jetzt die Energiequelle für Gehirn und Muskeln. Weil die Konzentration an Ketonkörpern im Blut erhöht ist, muss bei dieser Diät viel, das heisst mindestens drei Liter pro Tag getrunken werden. Nur so können sie via Nieren und Urin genügend ausgeschieden werden. Die Antwort auf Ihre erste Frage lautet also:

- Ketonkörper entstehen beim Fettabbau aus den freien Fettsäuren. Sie sind Energiequelle für Gehirn und Muskeln.

Übrigens: Sobald bei der Atkins-Diät mehr Kohlenhydrate als erlaubt gegessen werden, funktioniert das Ganze nicht mehr, das heisst der Körper stellt den Abbau der Fettsäuren ein. Er gewinnt die Energie wieder aus der Nahrung.

Nun zu Ihrer zweiten Frage. Die hohe Belastung des Körpers mit Ketonkörpern wird nicht von jedermann gut vertragen. Daher soll die Atkins-

Diät nur nach Absprache und unter Kontrolle des Hausarztes durchgeführt werden. Ich rate Ihnen ab, diese Diät längere Zeit durchzuführen. Erstens ist sie, wie Sie selbst festgestellt haben, sehr fett- und cholesterinreich. Zweitens führt die einseitige Nahrungszufuhr zu einer ebenso einseitigen und deshalb ungenügenden Vitamin- und Mineralstoffversorgung. Ein weiterer sehr wichtiger Punkt wird ebenfalls nicht erfüllt. Die eigenen Ernährungsgewohnheiten, die zum Gewichtsproblem geführt haben, werden nicht verändert. Nach der Kur fällt man wieder ins alte Essverhalten zurück – eine erneute Gewichtszunahme ist vorprogrammiert und natürlich auch der unvermeidliche «Frust» darüber. Also:

- Die Atkins-Diät sollte nur unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt werden. Sie ist als Langzeit-Kur ungeeignet. Eine erneute Gewichtszunahme ist vorprogrammiert. □

## SPORT

## Auch bei hohem Blutdruck in die Berge

## Frage:

Früher unternahm ich gelegentlich Wanderungen in Berggegenden; jetzt würde ich gerne wieder einmal ein solch interessantes Unternehmen anpacken. Da ich jedoch einen hohen Blutdruck habe, wage ich es kaum. Zudem warnte man mich vor der Bergkrankheit. Was können Sie mir raten? Ich bin ein 45jähriger Geschäftsmann.

## Lilo Knebel antwortet:

Bergwanderungen haben in bezug auf Panorama und herrliche Fauna und Flora ihre besonderen Reize. Mit Sicherheit steht allerdings fest, dass an den Organismus höhere Anforderungen gestellt werden als bei Wanderungen im Unterland.

Ruhiges Spaziertempo in ebenem Gelände lässt den Puls über 100 Schläge ansteigen, ist also keine besondere Leistung. Das ändert sich aber, sobald Steigungen dazukommen oder Lasten getragen werden. Bergwandern ist

eine ganzheitliche Körperbeanspruchung. Der Aufstieg fordert Herz, Lunge und Muskulatur. Der Abstieg belastet vorwiegend die Gelenkstrukturen und die Wirbelsäule. Muskulär wird hauptsächlich Bremsarbeit geleistet, die sich im Hüft-Oberschenkel-Bereich bemerkbar macht. Es empfiehlt sich deshalb, eine anspruchsvolle Bergwanderung nur in guter körperlicher Verfassung anzutreten, das heisst Sie sollten sich entsprechend vorbereiten durch Wanderungen auf den ideal angelegten Wanderwegen des Juras oder im Voralpengebiet.

Bluthochdruck ist eine verbreitete Zivilisationskrankheit, welche meistens mit Medikamenten und Allgemeinmassnahmen recht gut zu beherrschen ist. Es wird Ihnen bekannt sein, dass Stresssituationen zu vermeiden sind, dass das Körperegewicht normalisiert sein sollte und dass Sie wenig Kaffee und Alkohol trinken und auf Nikotin verzichten sollten. Sport im Sinne von

Ausdauertraining schadet nicht. Dazu gehört Wandern, wobei ein vernünftiges Tempo angeschlagen werden sollte, das heisst Sie sollten sich noch mit dem Partner oder der Partnerin unterhalten können. Grosse Höhe ist kein Hindernisgrund, es sei denn, es bestehe gleichzeitig ein Herzleiden.

Und nun noch zur Bergkrankheit. Sie kündet sich bei grösseren Höhen, also über 3000 Meter ü.M., an durch Schwindelgefühle, Übelkeit, Kopfweh, Schweißausbrüche usw. und muss ernst genommen werden. Gefährdet sind Personen, die schlecht trainiert sind, zu schnell in grosse Höhen aufsteigen und die schon einmal an Bergkrankheit gelitten haben. Höhen über 3000 Meter erfordern eine gewisse Anpassung des Organismus; Aufstiege sind deshalb eher langsam anzugehen. Treten Vorzeichen auf, so ist der Aufstieg zu unterbrechen und allenfalls abzubrechen. Die Rückkehr auf tiefere Hö-



hen ist meistens die einzige Lösung. Sollten Sie mit der Bahn in die Höhe gefahren sein, so bewegen Sie sich vorerst langsam oder setzen Sie sich irgendwo hin.

Bestimmt werden Sie Ihre Bergwanderung nicht allein machen. Jede Gruppe sollte das Tempo immer der schwächsten Begleitperson anpassen. Hemmungen sind fehl am Platz. Wer immer es auch sei! Es gibt noch viele Vorsichtsmassnahmen und Sicherheitsregeln, die zu beachten sind. Zusammen mit vielen wertvollen Tips sind sie im Faltprospekt «Sicher bergwandern» aufgelistet. Erhältlich ist dieses Informationsblatt bei der Schweizerischen Unfallversicherung SUVA, Fluhmattstr. 1, 6002 Luzern. □