

Zeitschrift: Actio : ein Magazin für Lebenshilfe
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 97 (1988)
Heft: 8-9

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: 15.01.2026

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



HILF DIR SELBST

SPORT

Fit auch nach der Pensionierung

Frage:

Obwohl ich vor kurzem das sechste Jahrzehnt angetreten habe, fühle ich mich noch viel jünger und gut zwäg. Meinen täglichen halbstündigen Arbeitsweg nehme ich regelmässig zügig unter die Füsse – und das bei jedem Wetter. Ich bin eine alleinstehende Frau und werde bald pensioniert. Was könnte ich unternehmen, um fit zu bleiben?

Lilo Kennel antwortet:

Vorerst herzliche Gratulation zu Ihrem äusserst positiven und gesunden Verhalten. Durch Ihren täglichen Fussmarsch ins Geschäft erleben

Sie die Auswirkungen des oft zitierten Satzes: Es geht vieles besser, wenn man mehr geht. Eigentlich könnten Sie sich zur Pensionierung einen Hund wünschen. Er würde Sie täglich auf Trab halten und Ihre Fitness wäre weiterhin garantiert. Aber...

Fitness heisst: körperliches und seelisches Wohlbefinden. Speziell in Ihrem Fall scheint es mir wichtig, dass zwischenmenschliche Beziehungen nicht zu kurz kommen. Je älter wir werden, je mehr Kontakt brauchen wir. Die besten Voraussetzungen dazu schafft regelmässiges Sporttreiben in einer Gruppe. Haben Sie sich



schon einmal nach einem Turnverein umgesehen? Es muss ja nicht eine Jugendriege sein; Abteilungen gibt es für jedes Alter und jede Neigung.

Vielleicht entdecken Sie aber auch das Laufen. An vielen Orten existieren Seniorengemeinschaften: AHV-Teen-

ager, nicht Veteranen) oder Frauengruppen, die gemeinsam den Lauftritt und dazu Gymnastikübungen absolvieren. Oft treffen sich auch Gleichgesinnte zu Velotouren, Wanderungen und im Winter zum Skilaufen. Bei allen Unternehmungen (es gibt auch Ferienkurse) bietet sich Gelegenheit zum Gedankenaustausch, zu Plauderstunden und Geselligkeit. Schon oft wurden wertvolle Freundschaften geschlossen.

Bereiten Sie sich frühzeitig auf Ihre Pensionierung vor. Erkundigen Sie sich beim Interverband für Seniorensport, Hirschengraben 9, 3011 Bern, oder beim nächsten Sportamt. Ich wünsche Ihnen frohe Stunden und bin gewiss, dass Sie diese haben werden.

ERNÄHRUNG

«Zuckerfrei» ist nicht immer zuckerfrei

Frage:

Meine 8jährige Tochter hat seit meiner Scheidung stark zugenommen. Ich bin mit ihr in Behandlung. Seit ein paar Wochen kuche ich für sie mit Erfolg Diät. Dazu habe ich eine Frage. Es gibt immer mehr Produkte mit der Bezeichnung «light», «ohne Zuckerzusatz» und «kalorienarm». Kann ich mich darauf verlassen, dass diese Produkte wenig Kalorien liefern?

Annelarie Meier antwortet:

Die von Ihnen genannten Begriffe sind in der Eidgenössischen Lebensmittelverordnung definiert:

- Als «kalorienvermindert» (energievermindert) darf ein Lebensmittel bezeichnet werden, wenn der Kaloriengehalt im genussfertigen Produkt im Vergleich zum entsprechenden Normalerzeugnis um mindestens einen Dritt herabgesetzt ist. Die Reduktion darf jedoch nicht über eine Verminderung des Eiweissgehaltes erfolgen.

- Der Begriff «kalorienarm» (energiearm) darf verwendet werden, wenn der Energiegehalt um mindestens die Hälfte herabgesetzt ist. 100 g genussfertiges Produkt darf höchstens 50 kcal enthalten und 1 dl Getränk oder Suppe

höchstens 20 kcal.

- Mit «light» dürfen kalorienverminderte und kalorienarme Produkte bezeichnet werden.

Sie können sich also darauf verlassen, dass mit «kalorienvermindert», «kalorienarm» sowie «light» bezeichnete Produkte weniger Kalorien liefern und damit für Ihre Tochter sehr zu empfehlen sind.

Anders steht es mit der Bezeichnung «ohne Zuckerzusatz».

- Ein Lebensmittel gilt als zuckerfrei, wenn die Saccharose (=Haushaltszucker) oder andere Zuckerarten weggelassen oder vollständig durch Zuckeraustauschstoffe bzw. Süsstoffe ersetzt worden sind.

Süssstoffe sind energiefrei. Zuckeraustauschstoffe dagegen liefern fast gleichviele Kalorien wie Saccharose (Haushaltszucker)! Wir finden sie in vielen Zahnschonenden Pro-

dukten wie beispielsweise in Bonbons und Kaugummis. Der Begriff «zuckerfrei» ist meiner Ansicht nach irreführend, weil er nicht mit weniger Kalorien gleichzusetzen ist.

Wir unterscheiden also:

● Süssstoffe:

- Saccharin - Acesulfam-K
- Cyclamat - Thaumatin
- Aspartam

Sie werden im Austausch gegen Zucker eingesetzt, liefern praktisch keine Energie, sind Zahnschonend

● Zuckeraustauschstoffe:

- Sorbit - Mannit
- Xylit - Isomalt (Palatinat)

Sie werden im Austausch gegen Zucker eingesetzt, liefern gleichviel Kalorien wie Zucker, sind Zahnschonend

Die Moral von der Geschichte: Wer Kalorien sparen möchte, achte auf «kalorienvermindert», «kalorienarm» und «light».

OBACHT!



Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu

HANS PETER WYSS

Auflösung des Schwedenrätsels aus Nr. 6/7 1988

```

S ■ R ■ E ■ S ■ U ■ S ■
■ T ■ A ■ D ■ D ■ E ■ U ■ S ■
■ A ■ D ■ D ■ E ■ N ■ I ■
■ D ■ E ■ R ■ B ■ I ■ C ■ O ■ N ■ K ■ E ■ N ■ I
■ E ■ R ■ B ■ I ■ C ■ O ■ N ■ K ■ E ■ N ■ I
■ L ■ I ■ E ■ A ■ S ■ H ■ I ■ R ■ T ■ L ■ B ■ R ■ A ■ N ■ D ■
■ N ■ E ■ N ■ I ■ T ■ E ■ B ■ E ■ I ■ S ■ E ■ N ■ W ■
■ B ■ O ■ R ■ A ■ A ■ F ■ A ■ I ■ D ■ O ■ S ■ E ■ R ■ A ■
■ O ■ O ■ N ■ A ■ N ■ N ■ A ■ S ■ E ■ W ■ E ■ I ■ B ■ E ■ L ■
■ S ■ C ■ H ■ I ■ E ■ R ■ S ■ D ■ O ■ L ■ T ■ E ■ E ■ D ■
■ K ■ E ■ I ■ F ■ E ■ R ■ W ■ N ■ O ■ N ■ A ■ N ■
■ E ■ N ■ G ■ A ■ D ■ I ■ N ■ G ■ E ■ I ■ G ■ E ■ B ■ O ■ E ■
■ S ■ T ■ R ■ E ■ U ■ N ■ M ■ E ■ I ■ L ■ I ■ M ■ I ■ S ■ R ■
■ A ■ I ■ R ■ E ■ T ■ E ■ L ■ S ■ A ■ W ■ E ■ L ■ T ■ I ■
■ B ■ U ■ E ■ N ■ T ■ B ■ E ■ R ■ N ■ S ■ T ■ A ■ R ■ D ■ A ■ N ■

```