

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 60 (1989)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Gesunde Ernährung hilft Krebsrisiken vermindern  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-811167>

#### **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:** 23.01.2026

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

Unerwartet blickte die Bettlerin auf, sah den Geber, küsste die Hand des fremden Mannes und ging mit der Rose davon.

Eine Woche lang blieb der Platz leer. Nach acht Tagen sass plötzlich die Bettlerin wieder wie früher am gewohnten Platz. „Aber wovon hat sie denn all die Tage, da sie nichts erhielt, nur gelebt?“, fragte die Französin. Rilke antwortete: „Von der Rose“ . . .“

In den Heimen wohnen viele «Bettlerinnen». Doch nur wenige erhalten «Rosen»! Eine schwere Anklage, unter der alle Betroffenen leiden – ein Lächeln, ein freundlicher Blick, ein Streicheln, ein aufmunterndes Wort, eine «Rose» allein könnte sie mildern.

«Ich klage an: Mein Sohn hat aus unbekannten Gründen Selbstmord begangen . . . so heißt es, aber in Wirklichkeit war er allein gelassen worden. Im April war sein Vater gestorben. Gemeinsam versuchten wir den Schmerz zu überwinden. Wer half uns? Wer

half meinem Sohn? Hatte mein Sohn näheren Kontakt mit einem seiner Lehrer? Hatte ihm ein Arzt, Seelsorger oder Bekannter beigestanden in seiner Not? Ich frage nicht, um zu verurteilen, ich frage mich als Mutter nur immer wieder, was wir Eltern falsch machen, dass sich heute so viele junge Menschen den Drogen hingeben bis zum Tod. Unser Leben ist so hektisch und unpersönlich geworden, dass es oft eines Anstosses bedarf, um sich an das Für- und Miteinander zu erinnern, das heute so selten und doch so wichtig ist. Es schreit in mir – helft!»

Die Arbeitszeitverkürzungen bringen mehr freie Zeit – und doch herrscht überall Mangel an Zeit. Wo bleibt die Zeit, die «Rose», der Blick für den Mitmenschen draussen und ganz besonders in den Heimen? Viele Menschen «schreien» danach. Hört man sie nicht?

Herbert Brun

## Gesunde Ernährung hilft Krebsrisiken vermindern

**cp. Die Schweizerische Krebsliga hat eine Informationskampagne zum Thema «Krebs und Ernährung» gestartet. Ab Ende Mai liegen in Arztpraxen und Apotheken Faltprospekte mit den wichtigsten Ernährungsempfehlungen auf. Eine Broschüre orientiert über gesicherte, wahrscheinliche und mögliche Zusammenhänge und enthält praktische Ernährungstips zur Verminderung des Krebsrisikos.**

Zahlreiche Studien und klinische Beobachtungen haben den Verdacht bestärkt, dass gewisse Krebsarten mit Ernährungs- und Trinkgewohnheiten zusammenhängen. Einzelne Autoren gehen sogar so weit, dass sie der Ernährung nicht weniger als ein Drittel aller Krebstodesfälle anlasten.

### Zu viel Fett, zu wenig Ballaststoffe

Von der sogenannten «Chemie im Kochtopf» (Lebensmittelzusatzstoffe und allfällige Rückstände von Behandlungsmitteln) geht – dank strengen Lebensmittelkontrollen – nur ein sehr kleiner Teil der Risiken aus. Die weitaus grösste gesundheitliche Gefährdung liegt in der Fehlernährung: In den westlichen Wohlstandsländern, zu denen auch die Schweiz gehört, enthält die Nahrung – wegen des hohen Konsums tierischer Produkte – zu viel Fett und zu wenig Fasern (Ballaststoffe). Pro Kopf und Tag werden bei uns 120 bis 140 Gramm Fett verzehrt statt der empfohlenen 60 bis 80 Gramm. Doch je höher der Fettverbrauch in einem Land ist, desto höher sind auch die Erkrankungsraten für Dickdarmkrebs und hormonabhängige Tumoren (Brustkrebs, Prostatakrebs).

In Getreide, Gemüsen und Früchten hält die Natur aber auch Schutzstoffe bereit: Aller Wahrscheinlichkeit nach geht von Nahrungsfasern sowie von gewissen Vitaminen und Mineralstoffen eine krebsemmende Wirkung aus.

### Ernährungsempfehlungen

Die Beweiskette Ernährung – Krebs ist zwar noch sehr lückenhaft, und eine eigentliche Anti-Krebs-Diät, mit der man Krebs mit Sicherheit verhüten kann, gibt es nicht. Aber es liegen heute doch bereits so viele Erkenntnisse vor, dass einige sehr allgemein gehaltene Ernährungsempfehlungen möglich sind:

- Die Kost so abwechslungsreich wie möglich gestalten.

- Fettarm essen: Bei Fleisch- und Milchprodukten die mageren Sorten bevorzugen. Zurückhaltend sein mit Süßigkeiten und anderen Produkten, die reich an «versteckten» Fetten sind.
- Übergewicht vermeiden.
- Vitamin- und faserreich essen: Jeden Tag frische Gemüse, Salate und Früchte, die der Saison entsprechen. Vollkornprodukte bevorzugen.
- Auch Kohlgemüse in die Mahlzeiten einschliessen.
- Stark gesalzene, gepökelte und geräucherte Speisen sollten kein wesentlicher Bestandteil des Menüplanes sein.
- Zu heiße Speisen und Getränke meiden.
- Speisen schonend zubereiten, damit die Vitamine erhalten bleiben und möglichst wenig krebsverdächtige Substanzen entstehen.

Wer diese Ratschläge befolgt, vermindert nicht nur das Risiko, an Krebs zu erkranken, sondern schützt sich auch gegen Herz- und Kreislaufkrankheiten. Immer vorausgesetzt, dass man sich auch sonst gesundheitsbewusst verhält, nicht raucht und wenig Alkohol trinkt.

### Broschüre «Krebs und Ernährung»

Kernstück der angelaufenen Informationskampagne ist die Broschüre «Krebs und Ernährung». Mit ihr will die Krebsliga informieren, welche Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs heute erwiesen sind und worüber Forscher erst bestimmte Vermutungen anstellen. Sie macht auf verschiedene Risiken bei Tisch aufmerksam und möchte mit konkreten Empfehlungen zu einer möglichst gesunden Ernährung anhalten. Die Broschüre enthält praktische Tips, wie man übermässigen Fett- und Salzkonsum reduzieren, die unnötige Aufnahme von Nitraten vermeiden und den Fasergehalt der Nahrung erhöhen kann. Sie weist auf Gemüse und Früchte hin, die reich an Vitamin C, Beta-Carotin und anderen krebsemmenden Schutzstoffen sind. Ratschläge, worauf man beim Grillieren auf Holzkohle vorsichtshalber achten sollte, fehlen ebensowenig wie ein Kapitel über risikoreiche Trink- und Rauchgewohnheiten.

**Die Broschüre «Krebs und Ernährung» (44 Seiten) ist in deutscher, französischer und italienischer Sprache erhältlich und kann bestellt werden bei der Schweizerischen Krebsliga, Monbijoustrasse 61, Postfach 8219, 3001 Bern.**