

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 72 (2001)
Heft: 6

Artikel: Wasser, Vitamine und Lifestyle
Autor: Gruber, Simone
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-812822>

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: 13.01.2026

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

DURST

Säfte haben immer Saison

Gerade im Winter sind sie eine ideale Nahrungsergänzung, weil es kaum einheimisches Obst und Gemüse gibt. Rotes Gemüse ist in Saftform zudem bekömmlicher und die Nährstoffe werden sofort vom Körper aufgenommen. Denn der Darm hat keine Last mit den Fasern. Allerdings sind diese Ballaststoffe für die Verdauung absolut wichtig. Deshalb gehören Gemüse weiterhin auf den Speisezettel.

Selbst gepresst oder gekauft?

Frisch gepresst ist immer am besten – aber nur dann, wenn Früchte und Gemüse reif sind. Selbst gemachte Säfte sind deshalb nicht immer die besten. Es gibt viele natürliche Säfte in den Läden, die ohne Vitaminspritze auskommen. Doch bei aller Natürlichkeit: Säfte sind immer pasteurisiert, sonst würden sie zu schnell verderben.

Durst und Lifestyle

Trinken kann man immer und aus vielen Gründen. Körper und Seele haben mehr Bedürfnisse, als nur Durst zu löschen. Deshalb werden Trendgetränke kreiert und mit viel Werbung vermarktet.

Keine Produktgruppe liegt so nahe an der Grenze zwischen Lebensmittel und trendiger Modewelt wie die Lifestyle-Drinks. Je nach Rezept und Werbung sprechen sie gesundheitsbewusste, genuss- oder trendorientierte Gäste an.

«Gesund» positionierte Drinks enthalten Vitamine und Mineralstoffe. Den Muntermachern werden meistens Cofein oder coffeinhaltige Aufputschmittel wie Colanuss-Extrakt oder Guarana zugesetzt. Stark coffeinhaltige Drinks dürfen nicht mit Alkohol gemischt werden, denn zwei «Drogen» kumulieren ihre Wirkung. Und alkoholische Getränke dürfen nicht mit Aussagen wie «energie-spendend» werben. Energydrinks sind demzufolge alkoholfrei.

Die meisten Tafelgetränke sind kohlensäurehaltig, einerseits weil sie so schön prickeln, andererseits zur Konserverung: der hohe Druck der Kohlensäure erfordert eine sehr dichte Verpackung.

Tafelgetränke

Coca-Cola ist Marktleader bei den Softdrinks. Colanüsse und Cocablätter haben dem Getränk den Namen gegeben. Der Geschmack jedoch stammt von zahlreichen Frucht- und Gewürzextrakten. Interessant ist auch das ungebro-

chene Wachstum der Light-Variante – Coca Cola Light hält rund 20 Prozent Anteil am Colamarkt.

Typisch schweizerisch und als gesunder Durstlöscher positioniert ist das Milchserumgetränk Rivella. Die Geschmacksrichtung basiert auf einer ausgeklügelten Mischung aus Kräuter- und Fruchtauszügen. Der Gesundheitsaspekt stützt sich auf die Mineralstoffe und Spurenelemente der Milch. «Rivella grün» mit dem trendigen Grüntee-Extrakt hat Erfolg. Grüntee, in Japan und China eines der beliebtesten Volksgetränke, schützt vor Herzinfarkt und verzögert das Altern, wenn man den japanischen Forschern glaubt. Jedenfalls muss man täglich nennenswerte Mengen konsumieren, um eine Wirkung zu erzielen...

Functional Drinks

«Red Bull» ist der führende Energy-Drink. Nach Herstellerangaben soll dieser belebende Functional Drink die Aufmerksamkeit sowie die Reaktionszeit verbessern und die Regenerationszeit verkürzen. Seine Wirkstoffe sind Cof-

fein, mehrere Vitamine und Taurin, ein Eiweißbestandteil des menschlichen Körpers.

«Michel Bodyguard» von Rivella AG ist ein Multivitamin-Drink mit den Vitaminen A, C und E, 50 Prozent Orangen-, Pfirsich- und Passionsfruchtsaft und Fruchtzucker. Die Zielgruppe dieses Drinks sind gesundheitsbewusste Konsumenten.

Alkoholhaltige Drinks

Premix-Drinks sind alkoholische Mischgetränke, die statt an der Bar beim Abfüllen gemischt werden. Alcopops sind mit Trinksprit hergestellte Süßgetränke, wie z.B. das aus der Schweiz praktisch verschwundene «Hooper's Hooch». Alcopops erlebten Mitte 90er Jahre einen Boom, doch weil sie 1998 dem Alkoholgesetz unterstellt und demzufolge hoch besteuert wurden, brach der Markt zusammen. Das Alkoholgesetz schränkt die Werbung für diese Produkte ein und verbietet ihre Abgabe an Jugendliche unter 18 Jahren, denn Alcopops rinnen wegen ihrem Zuckergehalt allzuleicht durch junge Kehlen. ■

NEUE HEIMLEITER

ALTERSHEIME

Alters- und Pflegeheim Oberengadin, Suot Staziun 79, 7503 Samedan
Hansruedi Bauer

Alters- und Pflegeheim Marienheim, In der Ey 24, 4612 Wangen
Ruth Häberli

Alters- und Pflegeheim Bifang, Bifangstrasse 8, 5610 Wohlen
Trudy und Robert Weder-Koch

Alterswohnheim Schlossmatte, 6017 Ruswil
Margrit Dahinden

Alters- und Pflegeheim Risi, Schwellbrunn
Urs Haymoz (ab 1. Juli 2001)

Alterszentrum Teufen
Gabi Oezer

Altersheim Bütschwil
Markus Brändle

ERWACHSENE BEHINDERTE

Friedheim, Weinfelden
Paul Hunziker

KINDER UND JUGENDLICHE

Bürgerliches Waisenhaus, Theodorkirchplatz 7, 4058 Basel
Valentin von der Mühl (ab 1. Oktober 2001)

Kinderheim Friedau, 3425 Koppigen
Erika und Thomas Stettler-Frey