

**Zeitschrift:** FRAZ : Frauenzeitung

**Band:** - (2002-2003)

**Heft:** 2

**Artikel:** Bauchfreuden und Kopfsalat : Ernährungsberatung am Puls der Zeit

**Autor:** Egli, Christine / Nicca, Susanne

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053593>

### **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:** 27.01.2026

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

**Menschen sind krank geworden und benötigen eine spezielle Diät, andere haben das Mass und den Rhythmus beim Essen völlig verloren und brauchen Rat. Die Ernährungsberaterin Susanne Nicca wird täglich mit den vielfältigsten Essproblematiken konfrontiert. Als Fachfrau und berufstätige Mutter plädiert sie für mehr Mensen in den Schulen. Ein Gespräch.**

# Bauchfreuden

Ernährungsberatung am Puls der Zeit

**Christine Egli: Susanne, was ist dein Lieblingessen?**

**Susanne Nicca:** Huh, da bringst du mich in Nöte! Ich habe viele Lieblingessen. Was ich sehr liebe, ist die mediterrane Küche, nicht weil sie jetzt im Trend ist, sondern weil ich damit gross geworden bin, mit viel Gemüse und Früchten und frischen Sachen. Bei uns hat es auch immer zweimal in der Woche Fisch gegeben, das kommt ja in der mediterranen Ernährung auch zum Tragen.

**Menschen haben sehr unterschiedliche Vorlieben und Gewohnheiten beim Essen. Was sagst du zur Behauptung, dass nicht für jede und jeden dasselbe gesund ist?**

Das ist richtig. Die Menschen haben verschiedene Charaktere, und so individuell ist auch das Essen. Für den einen ist das gut, für die andere das, basierend auf der Zusammensetzung und dem Rhythmus des Essens. Die Ernährung ist etwas sehr Rhythmisches, Automatisches, so wie Atmen oder Schlafen. Das ist ja auch etwas Individuelles, der eine atmet tiefer, der andere schneller, der eine braucht mehr Schlaf, der andere weniger. Aber ein Rhythmus ist doch vorhanden, und so ist es auch beim Essen.

**Was ist denn überhaupt die Basis der Ernährungsberatung, also das, was du für alle unabhängig ihrer Vorlieben und Rhythmen im Alltag vertrittst?**

Ich werde das öfters gefragt und habe das mal so formuliert: Es gibt nicht ein ideales Nahrungsmittel, das dem Körper alles liefert, was er braucht – ausser die Muttermilch für den Säugling. Das Prinzip der gesunden Ernährung besteht darin, sich ausgewogen, abwechslungsreich und massvoll zu ernähren. Das Ziel ist, den Bedarf an Energie, Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu decken und für Wohlbefinden zu sorgen.

**Ist das ein Grundprinzip, das sich seit langer Zeit gehalten hat? Oder gibt es in der**

**Ernährungsberatung auch Trends, die sich nicht bewahrt haben?**

Ja, das gibt es schon: Gerade in der Ernährung bei Übergewicht hat man einen starken Wandel durchgemacht. Als ich in der Ausbildung war, ging es in diesen Fällen darum, energiereduziert zu essen. Das gilt zwar heute auch noch. Aber das sah dann so aus, dass man ein grosses mageres Stück Fleisch hatte und eine Portion Blattsalat, und das war's. Und auf gar keinen Fall Öl oder etwas Derartiges. Doch heute sagt man, das hat sich nicht bewahrt. Es bringt nichts, wenn ich so 10 Kilo abnehme. Ich habe damit zwar weniger Energie gegessen, nicht aber mein Ernährungsverhalten verändert. Beim Ernährungsverhalten ist es wichtig, dieses in den Lebensalltag einzubetten.

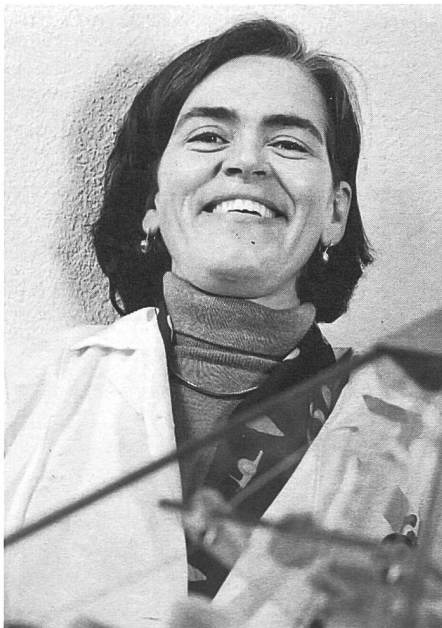
**Was heisst das konkret?**

Etwa die Hälfte soll Gemüse, Salat und Obst, ein Drittel die Stärkebeilage und ein Viertel die Eiweissquelle abdecken. Und man sollte versuchen, durch eine langfristige Umstellung ein neues Ernährungsverhalten zu bekommen, sonst gibt es immer diesen Jo-Jo-Effekt. Du nimmst durch so genannte Crash-Diäten sehr rasch ab und bist dadurch diätgeschädigt, weil du durch die plötzliche extreme Energiereduzierung deinen Grundumsatz heruntersetzt. Es ist klar, der Körper stellt um auf Krisensituation, und wenn das über eine längere Zeit so geht, bleibt dieser Umsatz dort, und es ist nicht so leicht, ihn wieder nach oben hin zu korrigieren. Darum gibt es den Jo-Jo-Effekt. Nach der «Diät» essen die Leute wieder wie gewohnt, doch der Grundumsatz und somit der Energiebedarf des Körpers ist immer noch auf weniger Energieverbrauch ausgerichtet.

**Wie gehst du mit dem um, was auf dem Markt der Zeitschriften und der Tipps und Trends geschieht?**

Tipps und Trends hat's immer gegeben und die darf es auch geben. Manchmal sind Trends ja auch wichtig, um die Leute wachzurütteln. Nur haben sie, weil sie eben Trends sind, den besseren Zulauf. Es ist nicht sehr trendig, sich gesund zu ernähren, denn das will jede und jeder! Wenn man das peppiger aufziehen würde, hätte man vielleicht auch mehr Zulauf. Und doch, es ist nichts Neues, und die Leute fahren nun mal ab auf Neues!

Gewisse Dinge machen auch Sinn. Doch manchmal gibt es Trends, wie z. B. der mit dieser Blutgruppen-Diät, das ist nicht bewiesen, mir sind keine Studien bekannt, aber es liegt im Trend. Von der klinischen Ernährung her muss ich einfach sagen, ist das eine Irreführung. Der DAmato macht irrsinnig viel Geld und hat auch einen gewissen Erfolg, weil die Leute sich mit der Ernährung auseinander setzen.



Susanne Nicca leitet in einem 80%-Pensum das 14-köpfige Team der Ernährungsberatung des Universitätsspitals Zürich. Sie ist Mutter einer Tochter (16) und eines Sohns (14).

Foto: Giorgio von Arb

# und Kopfsalat

«Man spürt eigentlich, was einem gut tut und was nicht.»

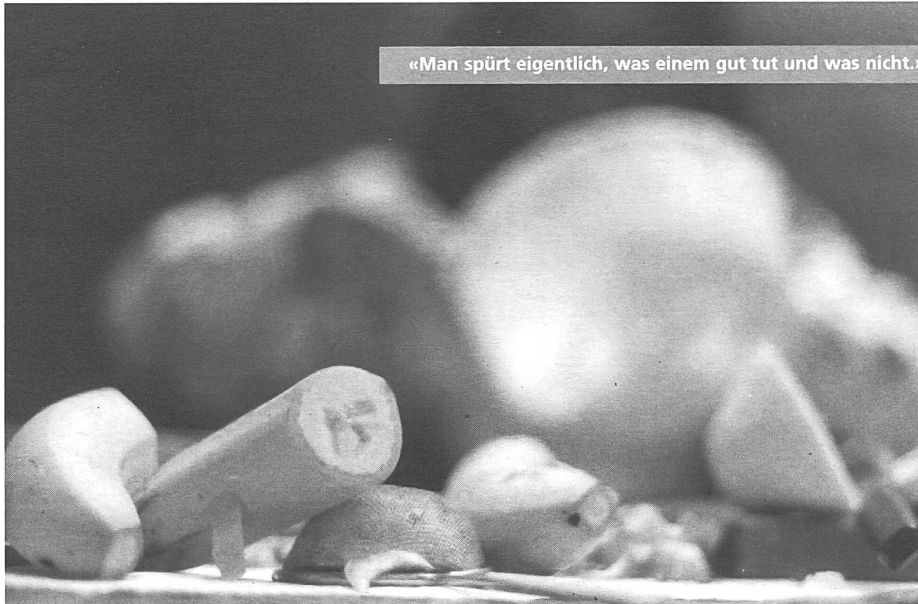


Foto: © ceko: Rahel Schaer, CH-7158 Vuorz-Station

**Sind die Menschen überhaupt zugänglich für Ernährungsberatung? Ich stelle mir vor, dass Ernährungsgewohnheiten etwas sind, das man sich in erster Linie in der Kindheit zulegt und die sehr stabil und schwer zugänglich sind für Änderungen von aussen.**

Ja, das erfahre ich genauso. Die sind sehr schwer umzustellen. Ich kann ja auch nicht kommen und sagen: «Hör zu, dein Charakter gefällt mir nicht, ich will, dass wir den verändern.» Das ist in der Ernährung genauso. Du bekommst sehr viel von zu Hause mit. Darum ist es auch sehr wichtig, dass sich die Betroffenen die Zeit geben und nehmen für Änderungen im Ernährungsverhalten. Da kannst du nicht einfach mit den Fingern schnippen. Auch wenn sie manchmal so stark wollen und sagen: «Jetzt habe ich genug von dieser lästigen Art, wie ich esse, das belastet mich.» Aber das Wollen und das Umsetzenkönnen sind zwei Dinge. Es muss etwas Neues, Eigenes geben, das gut in einem verankert ist, das ganz automatisch geschieht und das man nicht immer nur über den Kopf steuert. Das braucht viel Zeit und ist nicht im-

mer so einfach. Ich erlebe es häufig, dass die Leute sehr enthusiastisch kommen und nach dem 2. oder 3. Setting fast ein wenig traurig sind, dass es so schwierig ist. Oftmals erkläre ich ihnen, dass es leider nicht einfach nebenher zu bewältigen ist. Es sind starke Auf- und Abs, bei denen ich sie zu unterstützen versuche.

**Kommen auch so genannte gesunde Leute in die Beratung oder sind das vorwiegend Leute, die eine Essthematik haben, wie du das formuliert hast.**

Ich habe beides. Ich habe sehr viele, die eine Essthematik haben. Aber ich habe auch Leute, die einfach Wissen abholen möchten. Da schauen wir auch, was sie sich vorstellen. Ich muss sagen, heute ist das Wissen bei den Leuten gar nicht so schlecht. Sie interessieren sich für Ernährung und möchten sich gut und ausgewogen ernähren. Da machst du nicht viele Sessionen.

**Was sind die häufigsten Probleme im Ernährungsbereich, mit denen du konfrontiert wirst?**

In meinem Bereich sind das die Essstörungen,

dass Menschen völlig den Essensrhythmus verloren haben. Dass sie nicht mehr wissen, was normal ist, was wenig ist – sie haben eine ganz verschobene Wahrnehmung, was die benötigte Energie betrifft. Sehr viele leben nach dem Verbotsprinzip, es gibt immer weniger Sachen, welche sie sich zu essen erlauben, und die Verbotsliste wird immer länger.

**Gibt es auch so etwas wie Fehl- und Mangelernährung in der Schweiz?**

Im Spital sagt man, «die Fehl- und Mangelernährung hat einen hohen Input», d. h. es ist eine grosse Anzahl von Leuten, die mangelernährt sind. Das stimmt, aber die kommen schon mangelernährt in die Spitäler. Vor allem auch ältere Leute sind gefährdet, wenn sie alleine in ihren Wohnungen leben. Für sich allein kochen und sich hinsetzen, ist schwierig. Viele geben sich auch gar nicht mehr, die Zeit zum Kochen und in Ruhe Essen weil sie im Berufsleben stehen und grosse Leistungen gefragt sind oder weil sie daneben noch viele andere Aktivitäten haben, was ja auch wichtig ist. Doch die Ernährung kommt zu kurz. So entsteht oft Mangelernährung, auch bei genügend hohem Energieinput.

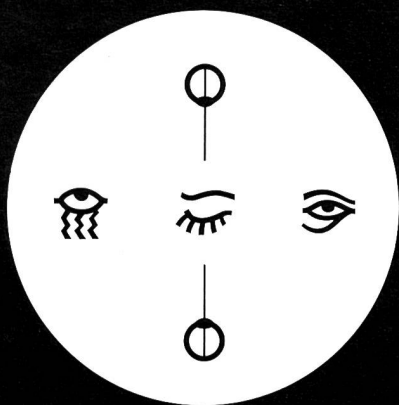
**Wie sind die Probleme bei Kindern und Jugendlichen?**

Ich bin nicht Pädiatrie-Spezialistin, aber man weiss, dass immer mehr Junge an Übergewicht leiden. Die Jugend wird übergewichtiger oder dann das andere Extrem, sie werden mager-süchtig. Die Norm hat keinen Platz mehr. Das hat meiner Meinung nach sehr viel mit dem gesellschaftlichen Sein in unserer heutigen Zeit zu tun.

**Meinst du damit die Esssituation in den Familien?**

Ja. Wenn ich denke, zu meiner Zeit war meine Mutter zu Hause und hat für die Mahlzeiten gesorgt und gekocht. Heute, wo die Frauen vermehrt auch berufstätig sind und eine Familie

**Innen  
und Aussen  
direkt  
verbunden**



**Thomas Ammann**  
eidg. dipl. Kontaktlinsenspezialist

Hohlstrasse 25, 8004 Zürich,  
Telefon 01'241 71 14  
(bitte telefonisch voranmelden)  
Nehme mir Zeit  
für persönliche Beratung und  
individuelle Lösungen

**umgezogen?**

**liebe abonnentinnen  
bitte teilt uns doch eure**

**adressänderungen**

**mit, denn wir kriegen sie nicht mehr auto-  
matisch von der post gemeldet!**

**Danke!**

**FRAZ Frauenzeitung, Postfach, 8031 Zürich  
email fraz@fembit.ch, fon 01/ 272 73 71, fax  
01/ 272 81 61**

**F R A Z**  
F R A U E N Z E I T U N G

**NAMO**  
BETTEN KLEIDER • SCHUHE

**besser schlafen Sie**  
im Hüsler Nest



**bequemer laufen Sie**  
mit Schuhen von arche, camper,  
hartjes u.a.



**natürlicher kleiden Sie sich**  
mit Mode von OSKA u.a.

**NAMO: Ihr Geschäft mit der  
Natürlichen MOde**

8400 Winterthur, Marktgasse 10  
Tel. 052/213 68 60



haben – und zum guten Glück sind sie berufstätig, ich finde das wichtig – gibt es einfach zu wenig Möglichkeiten, dass die Kinder über Mittag in Ruhe in gemütlichem Ambiente essen gehen können. Es gibt zu wenig Tagesschulen oder Schulen mit Mensen, die entsprechend eingerichtet sind. Meiner Meinung nach wäre das eine Aufgabe des Staates. Meine Tochter Annina geht in eine Sekundarschule. Dort hat es keine Mensa, keine Mikrowelle, nichts. Ich denke, es ist wichtig, dass man sich hinsetzen kann und in Ruhe in guter, freundlicher Umgebung essen kann. Dass man nicht zwischen den Lehrbüchern, auf der Strasse oder irgendwo in düsterem Hinterzimmer oder wo weiss ich in ein Sandwich beissen muss. Da wird den Müttern eins ans Bein getreten. Man versucht ihnen ein schlechtes Gewissen einzuflössen und zwingt sie an den Herd zurück. Das finde ich unfair.

### **Haben LehrerInnen und Eltern diese Thematik der fehlenden Mensen erkannt?**

Wenn ich an meine Tochter denke, dann haben es die Lehrer ja oftmals auch nicht besser. Ich kenne so manche Lehrerin, die das mit dem Essen über die Mittagszeit nicht so toll findet und der es Mühe bereitet, vielleicht weil sie sich selber und die Situation zu wenig ernst nimmt, die über Mittag Arbeitssitzungen macht, noch Kopien für die Nachmittagstunden vorbereitet usw. und somit dem Essen und der Zeit und Ruhe dafür zu wenig Gewicht beimisst. Doch wenn das beinahe jeden Mittag so ist, fällt man irgendwann aus dem Gleichgewicht. Ich denke, das müsste man präventiv und gesamtheitlich anschauen. Vielleicht müsste da die Bildungsdirektion und die Gesundheitsdirektion zusammenarbeiten. Auch Lehrpersonen sind Vorbilder für Jugendliche.

### **Du berätst in deinem Alltag Männer und Frauen. Gibt es in der Ernährungsberatung geschlechtsspezifische Unterschiede?**

Ja, ich kann einen Mann nicht gleich beraten wie eine Frau.

### **Ist das etwas, das du intuitiv machst?**

Ja, das spüre ich, wenn ich die Ernährungsanamnese und die Sozialanamnese aufnehme. Das gehört ja mit ins Gespräch und ist wie das Werkzeug zum Weiterarbeiten an zukünftigen Settings, das berücksichtige ich schon. Ich merke, dass Männer sich noch eher auf den Partner gegenüber, auf die Ernährungsberaterin einlassen können.

### **Eher als Frauen?**

Frau und Frau, das geht auch gut. Aber ich habe in meinem Team einen Mann, der Ernährungsberater ist. Manchmal, wenn eine Frau eine Essthematik hat, spürt er Widerstände. Er spricht das auch an. Er fragt dann, ob sie lieber eine Frau hätte, die sie berät. Den Männern ist das egal, ob da ein Mann oder eine Frau die Beratungen übernimmt. Bei Frauen ist es oft so, dass sie sagen, nein, ich möchte nicht zu einem Mann, weil der Auslöser ihrer Essthematik oft eine Beziehung zu einem Mann ist.

### **Sind auch Männer von Essstörungen betroffen?**

Ja. Gleich wie Frauen. Ich berate anorektische und bulimische Männer. Nur, die Frauen outen sich eher als die Männer. Wenn ich die Männer anschau, die sich outen, dann ist es oft weniger der harte Typ, unter denen gibt es das zwar auch. Die Dunkelziffer bei den Männern ist sehr viel höher als bei den Frauen. Oftmals lassen mich die Männer in der Beratung wissen, dass es in ihren Büros noch mehr Betroffene hat: «Da hat es noch manch einen darunter!»

### **Es ist etwas Tabuisiertes.**

Bei Männern noch mehr als bei Frauen. Essstörungen sind etwas sehr Schambehaftetes. Hingegen zu sagen, ich habe Diabetes oder ich bin nierenkrank oder ich habe Probleme mit der Haut, das kannst du dingbar machen, dann bist du krank. Aber mit einer Essstörung jemandem zu sagen, ich bin krank, das versteht das Gegenüber oft nicht und sagt: Tu nicht so blöd, iss doch einfach!

### **Wie weit geht Ernährungsberatung ins praktische Kochen hinein?**

Sehr. Ich kann ja nicht nur sagen: «Sie müssen schauen, dass sie weniger Energie brauchen.» Ich muss einer Person auch sagen können: «Eine Béchamel muss man nicht unbedingt mit Butter machen und dann mit Milch auffüllen, Sie können auch eine leichtere Béchamel machen, indem Sie kalte Milch aufsetzen, zum Beispiel Trinkmilch, und dort etwas Mehl zufügen und das aufkochen lassen.»

### **Was rätst du Müttern oder auch sonst Personen, die ein Problem haben mit der Zeit, was sind da deine Tipps, um sich trotzdem gesund zu ernähren, wenn man immer weniger Zeit hat, sich Mahlzeiten zuzubereiten?**

Man hat diese Zeit, doch die nimmt man sich einfach nicht! Ich schau mit den Leuten die Situation wirklich an und oftmals stelle ich fest:

«Wenn Sie sich diese Zeit nicht nehmen, nehmen Sie sich nicht ernst! Sie tun nicht den anderen etwas zu lieb, sondern Sie schaden sich!» Es gibt gewisse Situationen, wo man egoistisch sein und sich in den Vordergrund stellen muss. Und da gehört es dazu, dass man sich genügend Zeit nimmt zum Essen. Vom Gesetz her ist eine dreiviertelstunde Mittagszeit bei der Arbeit vorgegeben. Ich rede mit ihnen, bis sie das einsehen oder auch nicht. Auf jeden Fall müssen sie das selber an die Hand nehmen. Lustigerweise kommen recht viele Leute in die Beratungssettings zurück und sagen: «Wenn ich ins Büro komme und sage, gehen wir zusammen mittagessen, dann schauen sie zuerst komisch, doch mit der Zeit, da kommt der eine oder andere und fragt plötzlich auch: Gehen wir jetzt mittagessen?»

### **Wie setzt du dein Fachwissen im eigenen Familienalltag um?**

(Lacht) Das solltest du meine Familie und meine Kinder fragen! Manchmal beklagen sie sich zu Hause und sagen: «Kannst Du nicht für einmal dieses Fachwissen ausser Acht lassen!» Als mein Sohn vier Jahre alt war – er liebte Eier über alles – war er bei der Nachbarin mittagessen. Es war ein grosser Kindertisch und da fragte sie ihn: «Etienne, wie viele Spiegeleier möchtest Du?» Da sagte er: «Ich darf nur eines, weil das Mami hat gesagt, da wirst Du krank.» Er hätte etwa fünf bis sechs Eier gegessen und das ist wirklich zu viel des Guten.

Christine Egli ist Redaktorin bei der FRAZ.