

Zeitschrift:	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
Herausgeber:	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band:	25 (1989)
Heft:	10
Artikel:	Grundprinzipien einer Vollwerternährung
Autor:	Hartmann, Christina
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-930023

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: 06.01.2026

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

sommeil, au bout de 14 jours d'utilisation, ils étaient 79%. Plus de 20 jours ont été nécessaires à 10% des patients. Il est donc rentable d'encourager les patients à ne pas abandonner la partie au bout de peu de temps: la plupart des patients qui ont mis longtemps à s'habituer ont ensuite éprouvé un mieux essentiel. Selon leurs propres dires, 6% des patients seulement n'ont pu s'habituer à leur coussin.

Fidélité au «Pillow»: le pourcentage des patients qui 2, 3 ou 4 ans plus tard

utilisaient encore «The Pillow» n'a baissé que de manière négligeable. C'est vraisemblablement la construction du «Pillow» qui explique les résultats favorables de cette enquête. Cet oreiller est bien accepté aussi par les patients parce qu'ils sont couchés sur une première épaisseur souple, la fermeté du coussin provenant de la couche plus dure située en dessous. Il existe un modèle «Standard» plus ferme et un modèle «Soft» plus souple, selon que le patient pèse plus ou moins de 65 kg respectivement. ●

den vielen Reizstoffen einer heutigen «Civilisationskost». Auch entstehen durch eine «denaturierte, entmineralisierte» Ernährungsweise Mineralstoff- und Vitaminmangel. (Unter Fertigprodukten fallen Süßigkeiten, Weissmehlprodukte, Wurstwaren, Dosenahrung etc.). Die Ausnahme bestätigt die Regel: Man kann sich zur Not einmal mit einer Dosenahrung begnügen – sofern es bei der Ausnahme bleibt! Zucker- und Weissmehlprodukte enthalten kaum mehr Nährstoffe, belasten die Verdauungsorgane, Gelenke, Knochen – haben also kaum noch etwas zu suchen auf dem Esstisch! Im Gegensatz dazu enthalten Vollkornprodukte viele der lebensnotwendigen Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. In den Früchten erhalten wir Zucker in einem natürlichen Gleichgewicht, ohne dass die Gesundheit negativ belastet wird.

Zu bevorzugen sind deshalb: Rohkost wie Salate, Früchte, Obst, Beeren, schonend zubereitetes Gemüse, Vollkorngetreidegerichte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Tofu. Frische Kräuter und kaltgepresstes Öl zum Würzen. Im kaltgepressten Öl sind die Vitamine noch enthalten, im Gegensatz zu erhitztem Öl. Auch ist erhitztes Öl schwer verdaulich und belastet die Leber (Fritiertes ist zu meiden). Fischgerichte sind, schonend zubereitet, eine ideale Ergänzung für den täglichen Menuplan, auch mageres Fleisch oder Geflügel. Jedoch sollte nicht täglich tierisches Eiweiß genossen werden. Wie man festgestellt hat, kann dies zu einem Übermass an Eiweiß führen und u.a. die Gelenke unnötig belasten.

Mit Mass zu geniessen sind Milchprodukte, jedoch entrahmt, da es sonst zu unnötigen Kalorien kommt. Zum Süßen von Speisen eignen sich: Honig, Birnendicksaft, Ahornsirup, Dattelsaft, aber auch diese mit Mass. Als Getränke eignen sich: Mineralwasser, div. Kräutertees, Frucht- und Obstsäfte mit Wasser verdünnt. Kaffee ist ein Reizstoff und sollte nur gelegentlich getrunken werden, zusammen mit Wasser, um die Säure im Magen zu verdünnen und um die Flüssigkeit zu ersetzen, welche der Kaffee dem Körper entzieht. Alkohol, wie bekannt, ist nur mit Mass zu geniessen. Wer sich an diese leicht zu befolgenden Grundregeln hält, hat schon vieles zur Erhaltung einer «langjährigen Gesundheit» beigetragen, ohne auf Geschmack und Abwechslung verzichten zu müssen. ●

Grundprinzipien einer Vollwerternährung

Christina Hartmann,
dipl. Gesundheitsberaterin AAMI



In den nächsten Ausgaben des Physiotherapeuten wird Ihnen Frau Christina Hartmann jeweils ein paar interessante Aspekte und Grundgedanken zum Thema «ganzheitliche Gesundheitsauffassung» vermitteln: Denkanstösse, die für Sie als Therapeut(in) sicher wertvoll sind. Die Artikel von Frau Hartmann vermögen vielleicht da und dort Anregungen und Impulse zu vermitteln. Vielleicht wecken sie auch die Neugierde auf Literatur, die auf dieses Gedankengut noch fundierter einzugehen vermag.

Die Grundprinzipien einer gesunden und abwechslungsreichen Vollwerternährung sind einfach zu befolgen: die Nahrung soll so frisch und natürlich wie möglich sein.

Hierzu ist keine komplizierte Kalorienlehre oder Fett- und Eiweisstabelle notwendig, sondern der schlichte Menschenverstand, oder besser: ein Bewusstsein für den eigenen Körper, das uns sagt, was und wieviel unserem Körper gut tut und was ihn belastet. Während einer Umstellungsphase werden sich die Geschmacksnerven umgewöhnen müssen; man hat sich an eine jahrelange Ernährungsweise gewöhnt. Wenn sich nun dem Körper eine noch ungewohnte Nahrung anbietet, kann es vorkommen, dass zum Vornherein eine Abneigung auftritt. Jedoch ist der gesunde Instinkt schnell wieder wach und erkennt eine frische, natürliche Kost als viel bekömmlicher als die schwere, altgewohnte Nahrung. Auf jeden Fall braucht es immer Selbstdisziplin, um sich eine alte Gewohnheit abzugehn und sich eine neue, bessere Gewohnheit anzueignen. Der Mensch ist ein «Gewohnheitstier». Deshalb ist Selbstdisziplin so wichtig: Sich das Ziel immer wieder von neuem bewusst vor Augen halten. So ist der Erfolg leichter zu erreichen.

Nun, das Essen soll nach wie vor ein Genuss und eine Freude sein, jedoch angepasst an die körpereigenen Bedürfnisse. Die wahren Bedürfnisse müssen meist wieder neu erkannt und erfüllt werden. Dann stellt sich von selbst das harmonische und gesunde Geschmacksempfinden ein: wir reagieren auf die wirklichen Bedürfnisse des Körpers, unabhängig von äusseren Reizen, Warenangeboten oder vom «Gluscht». Eine gute Hilfe während einer Umstellung auf eine gesunde Vollwerternährung ist das Wissen über die vielen negativen Auswirkungen einer fehlerhaften, ungesunden Ernährung auf unsere Gesundheit.

Wir versuchen also, den Körper nicht unnötig zu belasten durch Nahrung, die mit chemischen Rückständen behaftet ist (Farb-, Aroma-, Konservierungs-, Geschmacksstoffe, Phosphate etc.). Wir bevorzugen biologische Lebensmittel, welche weitgehend verschont geblieben sind von den vielen negativen Einwirkungen. Man meide Fertigprodukte: Sie enthalten viele Zusatzsubstanzen zum Haltbarmachen, zum Geschmacksverbessern etc. Solche Zusatzstoffe können unseren Körper ernsthaft belasten, den Stoffwechsel stören, Allergien auslösen etc. Hauptsächlich die Entgiftungsorgane (wie die Leber) werden überbeansprucht von