

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: 73 (1980)

Artikel: Essen, Trinken, Schlecken : wer vernünftig is(s)t, lebt länger!

Autor: Dietschy, Paul J.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-986874>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 23.05.2025

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

Wer vernünftig is(s)t, lebt länger!

Kennst du Louis? Er ist 13 Jahre alt, 1,60 Meter gross und 71 Kilo schwer. «Zu schwer», meinst du? Nun, Louis stört das nicht. Er ist gerade von der Herbstmesse heimgekommen, wo er den ganzen Tag «Messmocken» gelutscht hat.



In der Nacht wacht Louis auf. Er hat fürchterliche Zahnschmerzen, und auch sein Magen benimmt sich komisch. Louis ruft seine Mutter, welche ihm eine Schmerztablette und ein Glas Wasser bringt. Gehorsam spült Louis die Tablette hinunter und hofft, wenigstens das Zahnweh würde aufhören. Aber, oh Schreck: Nun beginnt sein Magen zu revoltieren. Louis muss erbrechen.

Nun, der Rest der Nacht ist nicht gerade angenehm. Zwar beruhigt sich der Magen langsam, aber das Zahnweh bleibt. In der Frühe telephonierte die Mutter dem Zahnarzt. Louis hat Glück, er kommt sofort dran.

Der «Sünder» ist schnell gefunden. Ein Backenzahn weist ein tiefes Loch auf. Da ist nichts mehr zu retten, der Zahn muss gezogen werden. Aber auch die anderen Zähne sind in schlechtem Zustand. Bis alles wieder in Ordnung sein wird, wird Louis während Wochen zum Zahnarzt gehen müssen. Dabei versteht er das Ganze gar nicht. Schliesslich hat er jeden Abend die Zähne sorgfältig geputzt.

Sein Zahnarzt klärt ihn auf. «Du isst am liebsten Süssigkeiten, Schleckstengel, Messmocken und Schokolade. Dazu trinkst du gerne Sirup. Alle diese Dinge enthalten Zucker. In grosser Menge ist Zucker Gift für die Zähne, aber auch schlecht für den Körper.

Schau dich nur an: Du bist zu dick, du wiegst etwa 15 Kilo zuviel. Deine inneren Organe müssen mehr arbeiten als diejenigen deiner Kameraden. So pumpt dein Herz nicht Blut für 55 Kilo Körpergewicht, wie das normal wäre. Es muss für 71 Kilo arbeiten, also fast ein Drittel zuviel. Wenn deine inneren Organe lebenslang mehr leisten müssen, und zwar nur für überflüssiges Körpergewicht, so sind sie schneller verbraucht. Und plötzlich kannst du statt vielleicht 75 Jahre nur 55–60 Jahre alt werden.»

Schon als Baby falsch ernährt

Dabei ist Louis nicht einmal allein schuld an seinem Übergewicht. Schon als Baby war er kugelrund. Alle Tanten rühmten seine Pausbacken und sein «gesundes» Aussehen. Die Mutter, stolz auf diese Komplimente, fütterte ihren Louis brav weiter, leider nur immer etwas zuviel. Und auch später: Jedesmal wenn Louis ein folgsames Kind war, bekam er zur Belohnung Süßigkeiten. Er wurde förmlich dressiert: Süß ist gut, jedesmal wenn du brav bist, gibt es Süßigkeiten. Was Wunder, dass er Süßigkeiten gern hat und an keinem Kiosk vorbeigehen kann, ohne sich mit seinem Taschengeld etwas zum Lutschen zu kaufen?

Was ist «vernünftige Ernährung»?

1972 wurden in Basel über 1000 Jugendliche gefragt, was sie den ganzen Tag essen. Und, oh Schreck: Bei einem Drittel aller Befragten war die Nahrung unausgewogen, zu einseitig. Besonders fehlte es an Lebensmitteln, die wichtige Vitamine und Spurenelemente enthalten. Einige der Befragten wiesen sogar Mangelerscheinungen auf, insbesondere an Vitamin B. Und das nicht etwa, weil sie Hunger leiden mussten, sondern weil sie vom Falschen zuviel und vom Richtigen zuwenig assen.

Vernünftige Ernährung heisst deshalb: dem Körper die Stoffe zuführen, die er braucht, und nicht mehr als er braucht.

Lebenswichtige Stoffe

Wissenschaftler teilen die Nahrung in vier Gruppen ein: die Eiweisse als hauptsächliche Baustoffe, das Fett und die Kohlehydrate als Betriebsstoffe, die Vitamine und Spurenelemente als wichtigste Schutzstoffe und das Wasser als Transportstoff.

Die Eiweisse; auch Proteine genannt, sind dabei neben dem Wasser am lebenswichtigsten. Der Körper braucht sie zum Aufbau und zur ständigen Erneuerung seiner komplizierten Gewebe und Organe. Dabei ist es

DIESE „GUTEN SECHS“ ERGEBEN EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

1 MILCH, KÄSE MILCHPRODUKTE

Täglich 5-7 dl Milch
oder 40-80 g Käse



2 FLEISCH, FISCH, EIER HÜLSENFRÜCHTE

Täglich 100-150 g Fleisch
oder 2 Eier oder gelegentlich
100 g Hülsenfrüchte



3 FRÜCHTE, ROH UND GEKOCHT

1-2 mal täglich (davon
mindestens einmal roh)



4 GEMÜSE, ROH UND GEKOCHT

1-2 mal täglich (davon
mindestens einmal roh)



5 BUTTER, MARGARINE, ÖLE UND FETTE

20-40 g täglich



6 KARTOFFELN, BROT UND GETREIDE- PRODUKTE

Täglich
je nach Appetit



selbstverständlich, dass ein im Wachstum begriffener Körper mehr Baustoffe braucht als ein ausgewachsener. Zu diesen Baustoffen gehören neben den Eiweißen im übrigen auch die Mineralstoffe wie Kalk, Kochsalz, Jod, Eisen usw.

Reich an Baustoffen sind vor allem Fisch, Fleisch, Käse, Magermilch, Quark, weiße Bohnen. Etwa 15% der Nahrung, bei Jugendlichen eher mehr, sollte aus Baustoffen bestehen.

Zum Leben braucht der Körper Energie. Diese spenden die Kohlehydrate (Zucker und Stärke) und

die Fette. Doch nimmt man davon zuviel auf, so werden sie als Reservefett abgelagert, man bekommt Übergewicht. Es gibt verschiedene Kohlehydrate und Fette, nützliche und eher schädliche. Alle sind sie Betriebsstoffe des Körpers.

Natürliche Kohlehydrate finden wir vor allem im Mehl (Brot), Haferflocken, Reis, Kartoffeln, Obst und in den Gemüsen. Sie werden als «wichtige» Kohlehydrate bezeichnet, im Gegensatz zu den reinen Kalorienspendern wie Zucker und stark zuckerhaltige Waren (Kuchen, Schokolade,

Limonade usw.) und Alkohol in all seinen Formen (Wein, Bier, Schnaps).

Zucker in grösseren Mengen schadet den Zähnen. Im Körper setzt er sich zu Fettpolstern um. Unser Körper ist nämlich eine wunderbare chemische Fabrik. Was er nicht braucht, das lagert er – wie oben gesagt – als Reserve. Bei grosser Anstrengung stellt der Körper diese Reserve wieder als zusätzliche Energie zur Verfügung. Unsere Chemiker wären froh, sie könnten diese Umwandlung in der Fabrik auch mit so wenig Energieverbrauch wie im Körper machen. Aber da ist der Körper der Technik voraus: Er kann es besser, schneller und erst noch mit weniger Energieaufwand.

Kohlehydrate sind deshalb als Energiespender und Betriebsstoffe für unsere Nahrung wichtig. Etwa 50–60% des Essens sollte aus ihnen bestehen. Ihr Energiewert wird im übrigen in Joule (ausgesprochen «dschuul») gemessen.

Früher sprach man von «Kalorien», wobei ein Joule rund einem Viertel Kalorie entspricht. Ein Büroangestellter braucht pro Tag etwa 10 000 Joule. Bei Schwerarbeitern und Bauern kann der Bedarf bis zu 20 000 betragen.

Wichtige und unwichtige Fette

Zu den Betriebsstoffen gehören auch die Fette. Etwa 30% der Nahrung sollte aus Fettanteilen bestehen. Und wie der Zwischen- titel andeutet, ist die Art des aufgenommenen Fettes (oder Öles, welches in die gleiche Kategorie



gehört) wichtig. Komischerweise sind pflanzliche Fette und Öle im allgemeinen für den Körper bekömmlicher als tierische wie fettes Fleisch, Butter oder Eigelb. Von den pflanzlichen Ölen sind vor allem Sonnenblumen-, Maiskeim- und Sojaöl zu empfehlen. Sie enthalten viele sogenannt ungesättigte Fettsäuren, die nicht nur als Energiespender, sondern auch als Baustoffe notwendig sind und als solche eine Aufbaufunktion wie die Proteine haben. Andere Pflanzenöle wie Oliven-, Erdnuss- und Kokosöl haben weniger ungesättigte Fettsäuren. Das heisst nun aber nicht, dass sie aus der Küche zu verbannen sind; wie überall ist auch hier der ausgewogene Gebrauch wichtig. Ungesättigte Fettsäuren haben aber noch eine weitere Funktion: als

Schutzstoffe

Wichtig sind hier vor allem die Vitamine, die Mineralstoffe und die Spurenelemente. Aber auch die genannten ungesättigten Fettsäuren erfüllen Schutzstoffaufgaben. Sie halten den Körper gesund und verhindern Mangelkrankheiten, die früher zahllose Opfer forderten. Wer von euch hat nicht von den Abenteuern des Christoph Kolumbus gelesen, der Amerika entdeckte? Auf den damaligen langen Seereisen gab



es keine Frischkost, sie wäre auf der langen Fahrt verdorben. Die Folge war der Skorbüt, ein Mangel an Vitamin C, das natürlich vor allem in frischem Obst und Gemüse vorhanden ist. Die Leute wurden müde, reizbar, krankheitsanfällig. Haare und Zähne begannen auszufallen. Und wie manche Meuterei auf den Schiffen erklärt sich wohl aus der Unzufriedenheit über die schlechte und ungesunde Ernährung! Von den Schutzstoffen braucht der Körper im allgemeinen nur

sehr wenig, in der Grössenordnung von tausendstel, ja sogar millionstel Gramm pro Tag.

Das ist so wenig, dass man es sich gar nicht mehr vorstellen kann. Es wäre, wie wenn man ein einziges Salzkörnlein tausendmal teilen müsste.

Vitamine sind sehr empfindlich und werden leicht zum Beispiel durch längeres Kochen oder falsches Lagern zerstört. Damit man trotzdem genug von diesen Schutzstoffen einnimmt, muss man gut aufpassen: Vor allem viel frisches Obst und Gemüse einnehmen, Milch trinken und dunkles statt helles Brot essen!

Lebenselement Wasser

Hast du es gewusst? Über zwei Drittel des menschlichen Körpers besteht aus Wasser. Wenn du 60 Kilo wiegst, sind davon mindestens 40 Kilo Wasser. Das Wasser kommt in allen Organen vor, es löst die Nährstoffe und transportiert sie an den Ort, wo sie gebraucht werden. Es bringt verbrauchte Stoffe zur Leber und zur Niere, wo sie, wieder mit Hilfe des Wassers, ausgeschieden werden. Das Blut besteht zum grössten Teil aus Wasser, und auch in den Zellen findet man relativ viel davon. Für den Körper ist also Wasser noch wichtiger als feste Nahrung. So kann ein Mensch notfalls bis 40 Tage hungern.

Ohne Wasser ist er nach weniger als 10 Tagen tot. Und wir alle wissen, dass Durst viel schlimmer ist als Hunger.

Viel Durst – zuckerkrank?

Damit die vorher erwähnten Betriebsstoffe ihre Energie an den Körper abgeben können, braucht es eine Substanz, die der Körper selber herstellt, das Insulin. Es verarbeitet Kohlehydrate und setzt damit deren Energie frei. Hat es zuwenig Insulin, so spricht man von Diabetes oder von der Zuckerkrankheit – dies, weil der Zucker im Blut nicht abgebaut wird. Weil zuviel davon vorhanden ist, versucht der Körper, ihn vermehrt durch die Nieren auszuscheiden. Ein erstes Krankheitszeichen ist deshalb oft übermässiger Durst während längerer Zeit. Man trinkt viel mehr als normal, und man scheidet auch viel mehr Urin aus. Diese Krankheit kann auch bei Jugendlichen vorkommen. Sie ist, wenn sie früh erkannt wird, heilbar. Greift man zu spät ein (das heisst, wenn der Körper kein Insulin mehr selber produzieren oder verwerten kann), muss man für den Rest des Lebens das nötige Insulin einspritzen. Seit vielen Jahren ist dies möglich, weil man Insulin aus tierischem Material gewinnen kann. Die Forscher haben auch die chemische Struktur des

Insulins aufgeklärt. Vielleicht wird man es in Zukunft künstlich und in grossen Mengen herstellen können, was eine gewaltige Erleichterung wäre und die Behandlung verbilligen würde.

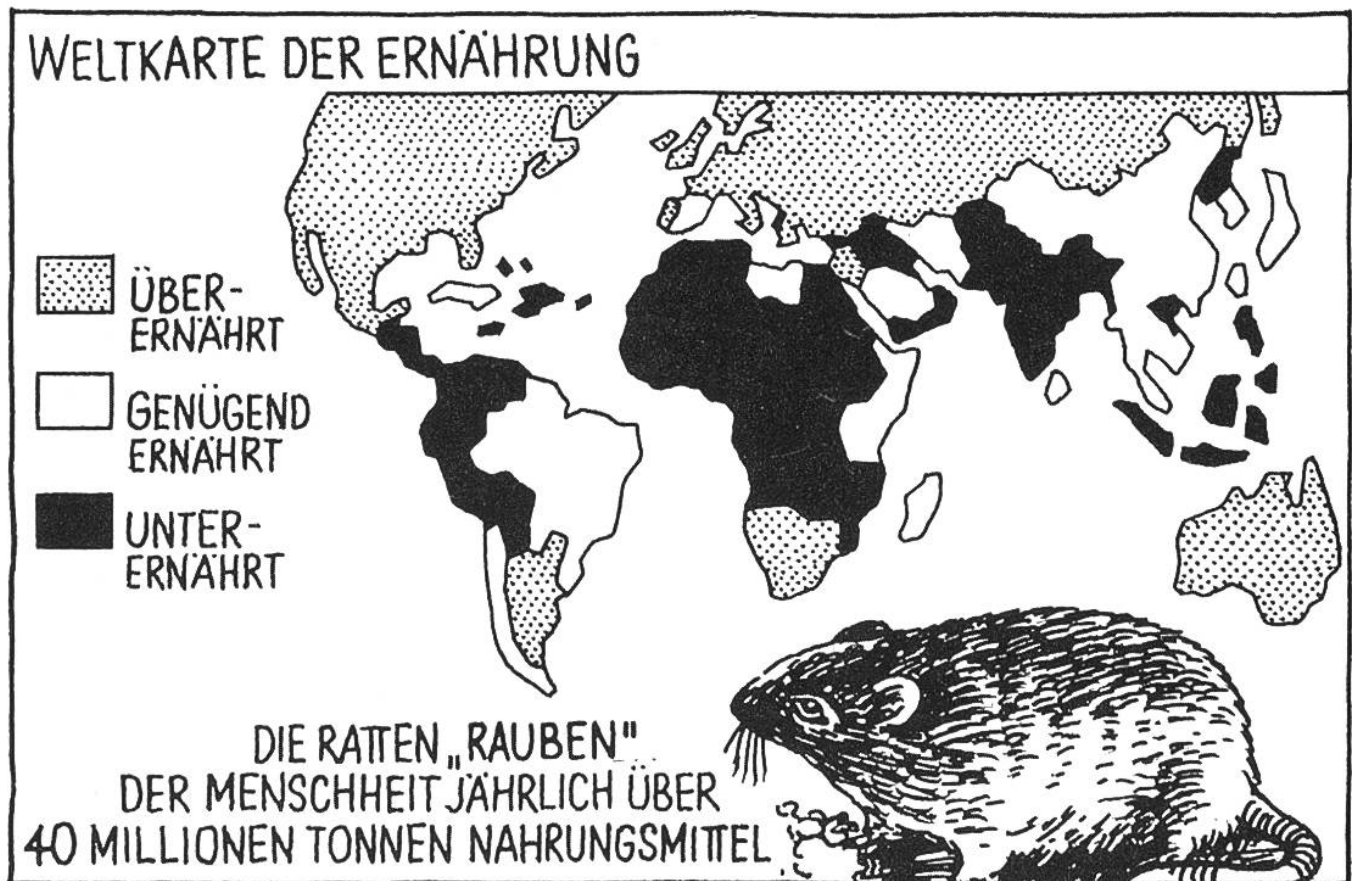
Bist du stark im Kopfrechnen?

Wie gesagt, muss sich die Nahrung aus etwa 15% Eiweiss, etwa 30% Fett und etwa 55% Kohlehydraten zusammensetzen, wenn man gesund bleiben will. Wir haben auch erklärt, was Joule (Kalorien) sind. Wenn du nun weisst, wieviel Joule diese drei Stoffe enthalten (Eiweiss und Kohlehydrate 16 Joule pro Gramm, Fette und Öle 35 Joule), kannst du dann ausrechnen, wie-

viel ein Büroangestellter, der 10000 Joule pro Tag braucht, von jedem essen muss? Du wirst dich wundern, wie wenig das ausmacht. (Auflösung: 75 g Eiweiss, 275 g Kohlehydrate und knapp 67 g Fett.)

Wir und die Entwicklungsländer

Wissenschaftler haben es ausgerechnet: Der Schweizer isst im Durchschnitt zuviel. Er ist deshalb zu dick. Mit dem überflüssigen Fett, das die Schweizer mit sich herumtragen, könnte man etwa 3000 Eisenbahnwagen füllen, was einen Zug von fast 50 Kilometer Länge ergäbe. Dabei liest man täglich in der Zeitung, dass



in den Entwicklungsländern Kinder verhungern, weil sie nicht genug zu essen haben. Eigentlich bietet die Erde genug Nahrung für alle.

Wenn wir also von irgendeiner Hungersnot hören und von Tausenden von Verhungerten, so ist das nicht einfach Schicksal, sondern die Folge eines ungeheuren Verteilungsproblems. Vielleicht hast du ganz einfach Glück, dass du in der Schweiz zur Welt gekommen bist, und nicht in Indien oder in der Sahelzone in Afrika oder in den Elendsvierteln von Gross-Mexiko. Du hast genug zu essen. Und bevor du dir deinen Magen mit Süssigkeiten vollstopfst, solltest du dich dann an deinen Alterskameraden irgendwo in der Welt erinnern, der Hunger leidet!

Louis geht es besser

Damit kehren wir nochmals zu Louis mit seinem Übergewicht zurück. Inzwischen hat er den Rat seines Arztes, zu dem ihn der Zahnarzt geschickt hat, befolgt. Zwischen den Mahlzeiten wird nichts mehr gegessen, und Süssigkeiten meidet er.

Louis hat eisern nur gegessen, bis er keinen Hunger mehr hatte, und nicht wie früher, bis er nicht mehr konnte. Und auch Sport treibt er jetzt. So lässt er den Lift links liegen und steigt die fünf



Stockwerke zu der Wohnung der Eltern zu Fuss empor. Er ist dem Schwimmklub beigetreten und hat innerhalb eines Jahres fast 12 Kilo abgenommen. Und da er seit letztem Jahr noch 4 Zentimeter gewachsen ist, hat er sein Idealgewicht bald erreicht. Seine «Polster» sind nicht mehr Fettpolster, sondern harte Muskeln. Und wenn Louis ehrlich sein will: Zwar hat er seit einem Jahr fast nichts mehr Süsses gegessen, aber er fühlt sich bedeutend wohler in seiner Haut. Und im Schwimmen macht er, der letztes Jahr noch unter «ferner schwammen» figurierte, allen etwas vor. Er hat, gemeinsam mit seiner Mutter, beschlossen, sich gesund zu ernähren. Er will lange leben und sportlich fit bleiben ...

Paul J. Dietschy