

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** 77 (1984)

**Artikel:** Wenn die Ernährung nicht stimmt

**Autor:** Baumann, Margrit

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-989537>

### 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:** 18.01.2026

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

# Wenn die Ernährung nicht stimmt

## **Der Mensch ist, was er isst**

Viele Teenager haben Kümmer-  
nisse mit ihrem Gewicht, ihrem  
Aussehen. Betrachten wir einmal  
die «Fälle» von Kathrin, Barbara,  
Christian und Peter. Alle vier ma-  
chen Fehler in der Ernährung –  
Fehler, die ihre Beschwerden zum  
mindesten mitbeeinflussen, wenn  
nicht sogar verursachen.

### **So ist es mit Kathrin ...**

Kathrin ist soeben zwölf Jahre alt geworden und fängt an, sich im Spiegel genauer zu betrachten. Sie möchte gefallen, ihren Eltern, ihren Schulkameraden und vor allem Daniel, mit dem sie früher so oft spielte und der sie seit einiger Zeit kaum beachtet. Doch der Spiegel zeigt Kathrin, dass sie sich zum Dickerchen entwickelt hat. Sie hat schon immer gern ge-



gessen und geschleckzt, und die Eltern freuten sich über den «gesunden» Appetit der Tochter. Jetzt müssen sie aber besorgt beobachten, wie Kathrin unter ihren überzähligen Kilos leidet. Und was tut Kathrin? Wenn sie sich von ihren Kameraden vernachlässigt fühlt, sucht sie Trost bei Süßigkeiten.

**Was Kathrin wissen muss: ihr «Fall» ist ganz einfach.**

**Übergewicht** ist nur in seltenen Fällen auf eine Erkrankung von Hormondrüsen zurückzuführen. In der Regel entsteht es, weil man mehr Kalorien aufnimmt, als der Körper verbraucht.



### **So ist es mit Barbara ...**

Kummer mit dem Spiegelbild hat auch die 13jährige Barbara. Sie ist zwar schlank und beweglich, obwohl sie fürs Leben gern Würste und fetthaltiges Fleisch, gebratene Speisen und Süßigkeiten isst. Sie treibt Sport, schwimmt, spielt Tennis und läuft im Winter Ski. Barbara nimmt nicht nur mehr Kalorien zu sich als einzelne ihrer Kameraden, sie verbraucht auch mehr. In den

letzten Monaten hat sie aber in ihrem Gesicht immer häufiger unästhetische Akne oder «Bibeli» entdeckt. Obwohl sie schon verschiedentlich Reinigungsmittel verwendet hat, ihr Gesicht badet oder heiß wäscht, will ihre Haut nicht reiner werden.

**Barbara lernt: Akne**, die unschönen «Bibeli» in ihrem Gesicht, wird stark durch hormonelle Einflüsse begünstigt; auch Magen-Darm-Störungen, erbliche Anlagen, spielen eine Rolle. Doch sowohl von Betroffenen wie von Forschern wurde beobachtet, dass sich die Akne nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel – Fett, Schokolade und Süßigkeiten gehören dazu – verschlimmern kann. Mit einer Ernährungs-umstellung allein lässt sich Akne kaum vollkommen heilen; sie kann indessen als unterstützende Massnahme neben dermatologischer Therapie zur Gesundheit der Haut beitragen.

### **So ist es mit Christian ...**

Der gleichaltrige Christian sieht kaum in den Spiegel, dazu hat er keine Zeit. Er hat also auch keinen Grund, mit seinem Spiegelbild unzufrieden zu sein. Trotzdem ist er seit einigen Tagen bedrückt. Ihm steht der Besuch beim Zahnarzt bevor. In zwei Zähnen hat sich bereits ein stechender Schmerz gemeldet. Der



Zahnarzt wird auch diesmal bohren müssen, obwohl sein Patient die Mahnung, nach jeder Mahlzeit die Zähne gründlich zu putzen, daheim stets beachtet hat. Doch wie soll er sich die Zähne nach Znuni- und Zvieripause reinigen? Gerade «zwischendurch» liebt Christian süßes Gebäck, für das er nicht selten das ganze Taschengeld ausgibt.

#### **Der Zahnarzt erklärt Christian:**

In ganz engem Zusammenhang mit der Ernährung, vor allem mit dem Zuckerkonsum, steht die **Zahnkaries**. In jeder Mundhöhle befinden sich Bakterien, die auf den Zähnen einen weissen Belag, die Plaque, bilden. Selbst bei regelmässiger und auch gründlicher Zahncraining entsteht die Plaque täglich von neuem. Hauptnahrung dieser Bakterien ist der Zucker, den sie zu Säuren vergären. Innerhalb

kürzester Zeit greifen die Säuren den harten Zahnschmelz an und entkalken ihn: Der Zahnzerfall beginnt.

#### **So ist es mit Peter ...**

Seitdem er das Gymnasium in der Stadt besucht, fühlt sich Peter schon sehr erwachsen. Vom Morgen bis zum Abend bestimmt er über sich selbst. Er bekommt von der Mutter regelmässig Geld für das Mittagessen in der Mensa; aber darauf kann er verzichten. Er kauft irgendwo eine Kleinigkeit, und mit dem gesparten Geld vergrössert er seine Plattensammlung. Den grossen Hunger stillt er abends am heimischen Tisch. Dumm ist nur, dass ihn der volle Bauch nicht schlafen lässt. Am Morgen steht Peter missmutig und so spät auf, dass es nicht mehr zu einem richtigen Frühstück reicht. In der Schule ist er zerstreut und hat Mühe, die Augen offenzuhalten.



## **Peter stellt sich um.**

Die **Schlafstörungen** von Peter, seine Müdigkeit und Konzentrationsschwäche in den morgendlichen Schulstunden gehen vor allem darauf zurück, dass er seine Mahlzeiten nicht über den ganzen Tag verteilt. Das üppige Nachtmahl lässt ihn nicht einschlafen. Um dafür am Morgen etwas länger schlafen zu können, verzichtet er aufs Frühstück. Er beginnt den Tag, ohne dem Körper die notwendige Betriebsenergie zuzuführen und vernachlässigt das «Auftanken» während des ganzen Tages.

## **Wie ernährt man sich richtig und gesund?**

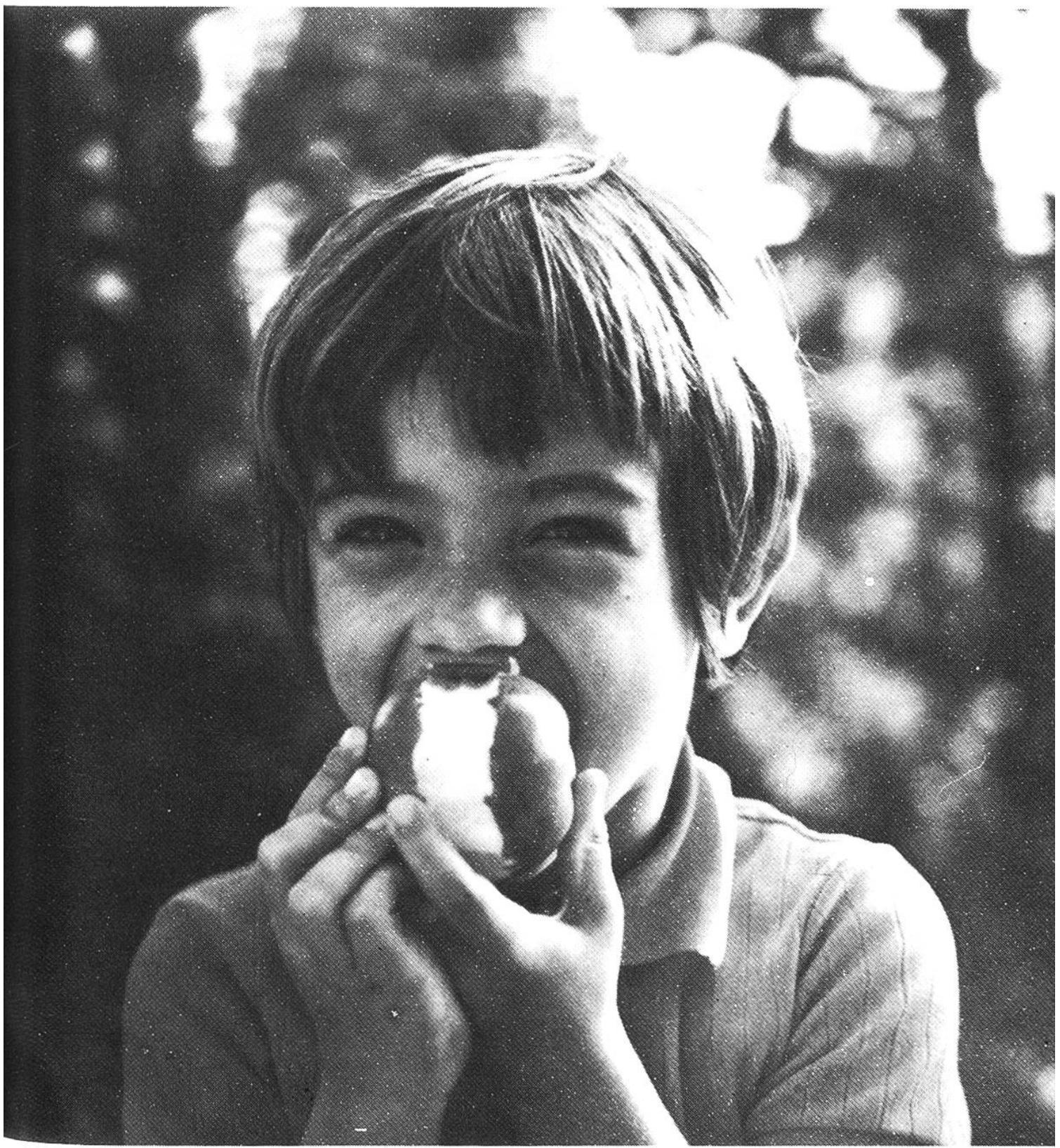
Dass ein Auto mit leerem Benzin-tank sich nicht von der Stelle bewegt, dass der Motor streikt, wenn er nicht regelmässig gewartet wird, wissen wir genau. Nicht so selbstverständlich ist es für uns, dass auch der Mensch den richtigen «Treibstoff» braucht. Damit der Körper wachsen und funktionieren kann, damit er nicht anfällig gegen Störungen wird, benötigt er drei unentbehrliche Nährstoffgruppen: Baustoffe, Schutzstoffe und Betriebsstoffe. Als gesund wird eine Ernährung bezeichnet, welche diese Stoffe, neben dem ebenfalls unentbehrlichen Wasser, in ausgewogener Menge enthält. In welchen Nahrungsmitteln finden wir sie?

**Baustoffe** (Eiweiss und Mineralstoffe) sind in Milch, Käse, Milchprodukten, in Fleisch, Fisch, Eiern und Hülsenfrüchten vorhanden. Diese Stoffe ermöglichen nicht nur das Wachstum, sondern auch die ständige Erneuerung der abgenützten Körperzellen.

**Schutzstoffe** (Vitamine und Mineralstoffe) nehmen wir mit rohen und gekochten Früchten, Salaten und Gemüsen auf. Die Schutzstoffe erhalten uns gesund und leistungsfähig, sie sorgen für einen harmonischen Ablauf der Nahrungsverwertung und schützen vor Störungen.

**Betriebsstoffe** (Kohlenhydrate und Fett) sind in Kartoffeln, Brot und Getreideprodukten, in Butter, Öl und Fett vorhanden. Sie spenden uns Kraft und Energie. Bei grosser körperlicher Anstrengung im Sport oder im Beruf benötigt der Körper mehr Betriebsstoffe als bei einer leichten, sitzenden Tätigkeit.

Diese **drei Nährstoffgruppen** – da sie sich aus je einem Paar zusammensetzen, werden sie auch die «guten Sechs» genannt – dürfen in unserer täglichen Nahrung nicht fehlen. Dabei ist zu beachten, dass zum Beispiel Fleisch oder Würste nicht nur aus Eiweiss bestehen, sondern unter anderem auch Fett enthalten. Kartoffeln sind nicht nur Träger von Kohlenhydraten, sondern liefern ein ganz besonders wertvol-



les pflanzliches Eiweiss sowie Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Eine gut gemischte Kost ist also die beste Garantie für eine ausgeglichene Ernährung.

Wir sollten zwar vielerlei essen, dabei aber Mass halten. Wenn die Waage zu viele Kilos anzeigt – in Drogerien und Apotheken sind sowohl Kalorien- wie Gewichtstabellen erhältlich –, dann sollte vor allem Zurückhaltung bei Fetten und Zucker geübt werden.

Wichtig ist aber nicht nur die abwechslungsreiche Zusammenstellung der Mahlzeiten, sondern auch die richtige Verteilung über den Tag. Wenn wir die tägliche Nahrungsmenge nicht nur auf drei grössere, sondern auf fünf kleinere Mahlzeiten verteilen, erreichen wir ein gleichmässigeres Wohlbefinden ohne Ermüdungserscheinungen. Wir verhindern gleichzeitig die Ablagerung eines Zuviels an Nahrung in Fettpolster. Ein Stück Vollkornbrot und Früchte (wenn wir daheim sind, ein Glas Milch dazu) sind eine äusserst bekömmliche Zwischenverpflegung. Als Znuni während der Schulstunden eignet sich der Apfel ganz besonders gut. Er lässt sich bequem mitnehmen, erfrischt und spendet neue Energie, er regt zum Kauen an, und seine Fruchtsäuren erhöhen die Ausscheidung von Speichel. Deshalb

kann ein Apfel mehrmals täglich als Zwischenmahlzeit gegessen werden, ohne dass anschliessend die Zähne zu reinigen sind. Auf keinen Fall sollten Znuni oder Zvieri aus Süßigkeiten bestehen. Wer nicht aufs Schlecken verzichten kann, sollte es im Anschluss an eine Hauptmahlzeit tun, wenn hernach die Zähne sofort gebürstet werden können.

Und noch ein Wort zu den Getränken. Auch mit ihnen kann man viele Kalorien aufnehmen, wenn sie, wie etwa Limonaden oder Cola-Getränke, gezuckert sind. Anders verhält es sich mit reinen Fruchtsäften, zum Beispiel mit dem Apfelsaft. Sie dürfen nicht gezuckert werden, enthalten aber die wertvollen Nährstoffe der Früchte, aus denen sie hergestellt wurden.

*Margrit Baumann*

