Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 9: Was Sie schon immer über Äpfel wissen wollten

Artikel: Die 12 schlimmsten Ernährungsfehler : und wie man sie vermeiden kann

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554868

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: 12.12.2025

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

Die 12 schlimmsten Ernährungsfehler – und wie man sie vermeiden kann

Gesunde Nahrung sollte vollwertig sein, d.h. harmonisch und naturbelassen – weder bestrahlt noch genmanipuliert, weder emulgiert noch gefärbt, nicht auf «light» getrimmt, nicht geschmacksverstärkt oder mit chemischen Zusätzen versehen. Gesunde, natürliche Nahrung ist Kraftquelle und Lebensgenuss zugleich, verhindert Krankheiten und fördert Heilungsprozesse. Sich gesund zu ernähren, fällt leichter, wenn man versucht, die 12 häufigsten Fehler zu vermeiden:

1 Die tägliche Einfalt: Zu einseitige Ernährung

Kein einziges Nahrungsmittel enthält alle Nährstoffe. Gesund is(s)t, wer vielfältige und vitalstoffreiche Ernährung isst, und das heisst: Die richtige, abwechslungsreiche Kombination von Getreide, Körnern, Samen, Gemüsen, Früchten, Fetten, tierischen Produkten und Getränken. Sie enthalten in ausgewogener Form Eiweiss, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineral- sowie Ballaststoffe und Wasser.

2 Rund statt gesund: Zuviele überflüssige Fette

Fette sind unverzichtbar, aber die richtigen müssen es sein: Butter und kalt gepresste Pflanzenöle. Pflanzenöle deshalb, weil sie reich sind an wertvollen ungesättigten Fettsäuren und kein Cholesterin enthalten. Mindestens ein Drittel des Fettverbrauchs sollte aus diesen sogenannten «lebenden» Fetten bestehen. In Mitteleuropa nehmen wir durchschnittlich zwischen 130 und 150 Gramm Fett am Tag zu uns – dabei würden 70 bis 80 Gramm für den täglichen Bedarf völlig genügen. Also Schluss mit den versteckten Fetten vom Schoggitäfeli übers Erdnüssli bis zum Wursträdli. Das tut nicht nur der Figur gut – auch Ihre Arterien werden es Ihnen danken.

3 Bis der Blutdruck hochgeht: Zuviel Salz

Vier bis sechs Gramm Salz pro Tag, d.h. ein gestrichener Teelöffel, sind mehr als genug. Tatsächlich aber beträgt der Salzverbrauch pro Person durchschnittlich bis zu 15 Gramm. Salz bindet Wasser im Körper, eine übermässige Salzzufuhr erhöht das Blutvolumen und somit den Druck auf die Gefässe. Die Folge bei entsprechender Veranlagung: Bluthochdruck und Belastung von Herz und Kreislauf. Lassen Sie Salzknabbereien weg, reduzieren Sie Wurstwaren und Käse, verzichten Sie möglichst auf Fertiggerichte und Dosennahrung, denn da wird Salz oft als Konservierungsmittel «missbraucht». Verwenden Sie zum Würzen statt Salz besser Kräuter und Gewürze wie Pfeffer, Curry, Paprika, Muskat, Nelken, Chili usw.

Die Lebensmittel-Pyramide ist ein Versuch, Art und Menge der Nahrungsmittel zu veranschaulichen, die wir zu uns nehmen. Die hier gezeigte Pyramide entspricht nicht einer vollwertigen Ernährung, zu der weder Popcorn noch Weissbrot gehören.

4 Verführung Nr. 1: Zuviel Zucker

Zucker, zumal raffinierter, lauert überall. Nicht nur in Leckereien, Erfrischungsgetränken, Süssgebäcken und Obstkonserven, sondern auch im Fruchtjoghurt und Ketchup, in vielen Müslimischungen und Cornflakes und sogar in Mayonnaise und Fertigsaucen. Dass wir zuviel Zucker essen, weiss jeder. Karies und Fettpolster heissen die harmloseren Folgen der Zuckersucht, die den Babies meist schon per Fläschchen eingenuckelt wird; Diabetes, Pilze und andere Stoffwechselerkrankungen sind die schwerwiegenderen. Deshalb gilt: statt mit Zucker mit Honig, Trockenfrüchten oder Obstdicksäften süssen.

5 Überfluss wird zum Problem: Zuviel tierisches Eiweiss

Eiweissstoffe (Proteine) sind für den menschlichen Körper lebenswichtig. Eiweissmangel kann krank machen – zuviel Eiweiss auch, wobei besonders das tierische Eiweiss belastend wirkt. *«Vielerorts isst man doppelt soviel Eiweiss als notwenig wäre. Es soll vorkommen, dass das Beefsteak alleine nicht genügt, sondern zusammen mit Ei und Käse serviert wird. Das ist entschieden zuviel. Kommt zusätzlich noch ein überreichlicher Fettgenuss hinzu, so ist die Voraussetzung für allerlei Zivilisationskrankheiten geschaffen.»* (A. Vogel in «Die Natur»). Tierisches Eiweiss enthält u.a. Purine, die Gicht sowie Harnsteine verursachen können. Bevorzugen Sie pflanzliches Eiweiss: Rösti mit Spiegelei und Mais mit Bohnen ergeben eine bessere Eiweissversorgung als das Rindssteak.

6 Geiz am falschen Ort: Zu wenig Früchte und Gemüse

Abwechslungsreiche pflanzliche Ernährung ist das A und O des gesunden, vitaminreichen Essstils. Obst, Gemüse, Früchte, Blätter, Knollen, Wurzeln – sie machen nicht dick, sättigen auf leichte Art und schmecken, fein zubereitet, einfach herrlich.

7 Gutes Brot tut not: Zu wenig Vollkornprodukte

Bessere Lager- und Transportfähigkeit sowie bessere Backeigenschaften machten das Weissmehl (Auszugsmehl) zum Massenprodukt. Allerdings: Es ist so nahrhaft wie Karton. Im Gegensatz dazu zeichnen sich aus Vollkornmehl hergestellte Brote, Back- und Teigwaren durch einen höheren Gehalt an Eiweiss, Nahrungsfasern, Mineralstoffen und Vitaminen aus. Deshalb: Mit Vollkornreis, Weizen, Hirse, Mais und Grünkern langsam auf Vollkornprodukte umstellen.

8 Selbstverschuldete Dürre: Zu wenig Flüssigkeit

Wasser ist kein eigentlicher Nährstoff, aber für alle Körperfunktionen unverzichtbar. Der Mensch lebt vom Wasser und besteht zu 60 bis 70 Prozent aus diesem lebenspenden Nass. Viel trinken ist deshalb unerlässlich. Täglich sollte man zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, am besten in Form von (gutem) Leitungs- oder Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees. Viele ältere Menschen, aber auch Junge und Sportler sollten darauf achten, mehr zu trinken, auch wenn sie keinen «Durst» empfinden.

9 Roh macht froh: Zu stark gekochte Nahrungsmittel

Beim Kochen von Blumenkohl gehen 44 Prozent des Vitamin C verloren, beim Dämpfen nur die Hälfte, beim Dünsten sind es noch weniger. Ähnlich verhält es sich mit fast allen Vitalstoffen in beinahe allen Nahrungsmitteln. Deshalb: Vermehrt Roh- bzw. Frischkost essen oder die Nahrungsmittel schonend zubereiten. Lange Kochzeiten und wiederholtes Aufwärmen vermeiden.

10 Keule statt Häppchen: Zu üppige Mahlzeiten

Bekömmlicher als drei grosse, üppige Hauptmahlzeiten und besser für eine optimale Aufnahme der Nährstoffe sind mehrere (z.B. fünf) kleinere Mahlzeiten, die man in Ruhe, langsam und gründlich kauend, zu sich nimmt. Das empfiehlt sich besonders für ältere Menschen, bei denen die Nährstoffresorption vermindert sein kann. Mehrere kleine Mahlzeiten – über den Tag verteilt – stellen auch sicher, dass der Zuckerspiegel im Blut stabil bleibt. Traubenzucker (Glukose) ist ein wichtiger Energielieferant, nicht zuletzt für Gehirn, Nerven und Netzhaut.

11 Genuss mit Reue: gefährliche Gefässgifte

Kaffee, Alkohol, Nikotin – die Gefahren der sogenannten Genussgifte kennt man. Weniger ist für die Gesundheit mehr, Genuss war schon immer eine Frage des Masses (oder noch besser: des Verzichts). Warum nicht einmal Getreidekaffee ohne Koffein probieren? Experimentieren ist erlaubt, da es geschmacklich erhebliche Unterschiede gibt. Eine Möglichkeit ist *Bambu Instant* oder *Bambu Filterkaffee*, die aus Roggen, Gerste, Malz, Zichorie, Feigen und Eicheln hergestellt werden.

12 Zuviele Vorurteile: zu wenig Vollwertkost

Durch die Bevorzugung von möglichst naturbelassenen und möglichst wenig bearbeiteten vorwiegend pflanzlichen Lebensmitteln ist in der Vollwerternährung eine optimale Ausnutzung der naturgegebenen Nährstoffquellen gewährleistet. Auf diese Weise bleiben viele Schutzstoffe erhalten, die u.a. auch der Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems dienen. Vollwertkost hat sich zudem als (unterstützende) Therapieform bei vielen ernährungsabhängigen Krankheiten etabliert. • CU

Grundlage für eine gesunde Ernährung sind gesunde Ausgangsprodukte. Über Bezugsmöglichkeiten direkt beim Bio-Betrieb/Bio-Bauern gibt eine Broschüre (CH) bzw. ein Buch (D) Auskunft.

Für die Schweiz:
«Einkaufen auf dem Biohof», sFr. 5.–
Bestelladresse:
Bioterra
Dubsstrasse 3
8003 Zürich
Tel. CH 01/463 55 14

Für Deutschland:
«Einkaufen direkt beim Bio-Bauern», DM 24.–
Bestelladresse:
Stiftung Ökologie & Landbau (SÖL)
Weinstrasse Süd 51
D 67098 Bad Dürkheim
Tel. D 06322/86 66