

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 1: Salutogenese

Artikel: Essen mit Lust : ohne Angst
Autor: Zeller, Adrian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557437>

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: 12.01.2026

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

Essen mit Lust – ohne Angst

Die Medien sind voll von – oft widersprüchlichen – Tipps und Warnungen zu Lebensmitteln. Viele Berichte über Mängel und Schadstoffe sind aber übertrieben. Wir sagen, was beim Essen für die Gesundheit wirklich wichtig ist.

Adrian Zeller

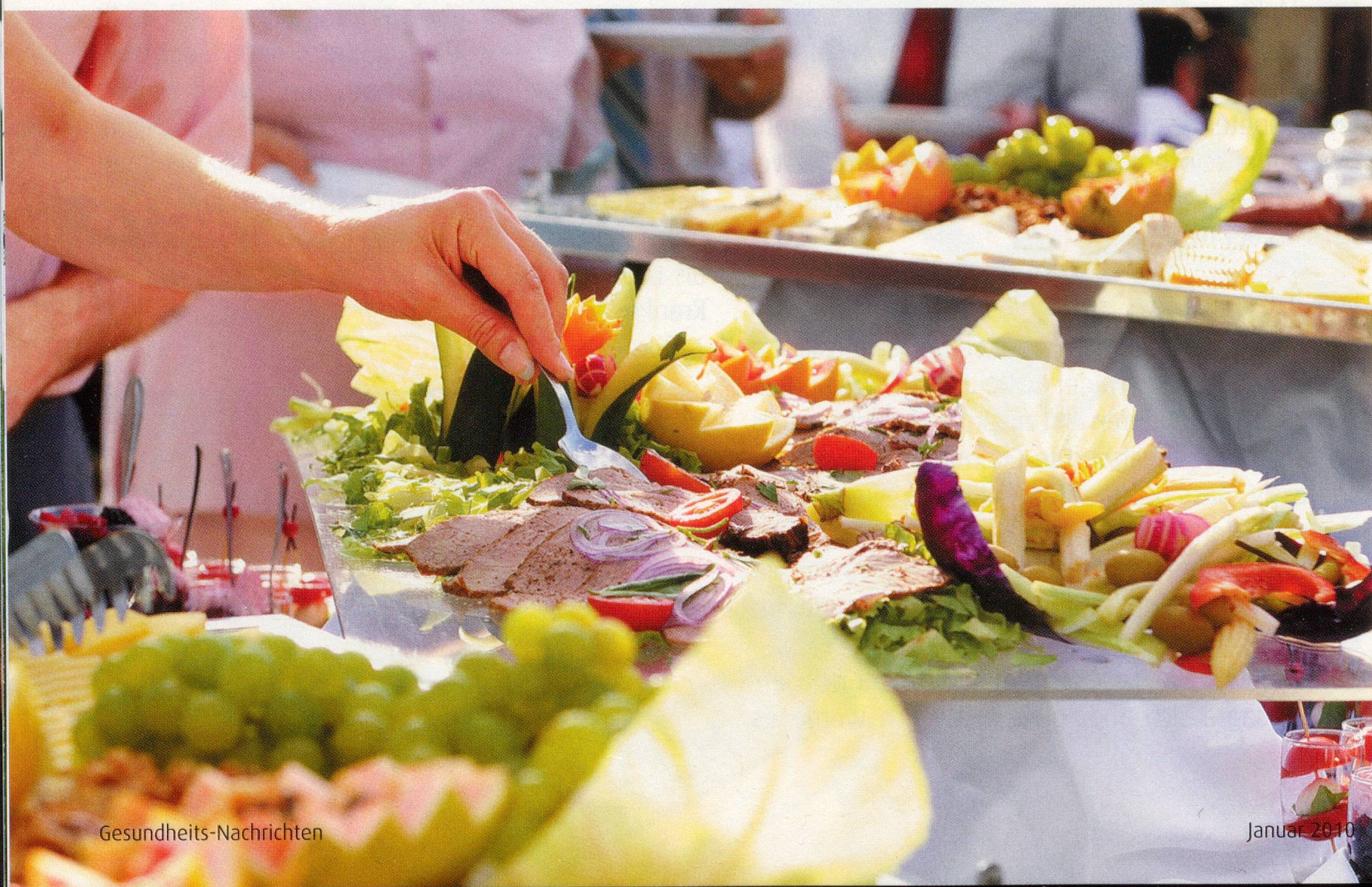
Langsam lässt der Applaus nach, die Türen des Konzertsals öffnen sich. Das Publikum strömt heraus und macht sich auf den Weg zum Buffet. «Mozart war wirklich ein Genie, und diese Musiker sind ganz grosse Könner!», schwärmt Heidi beim Hinausschlendern. «Es war herrlich!», pflichtet ihre Freundin Veronika bei.

Als die beiden vor der üppigen Speiseauswahl stehen, meint Heidi mit leuchtenden Augen: «Mhhh, Lachsbrötchen!» Mitten im Zugreifen hält sie abrupt

inne: Veronika hat sie Arm gepackt und warnt: «Du wirst doch wohl nicht! Lachs steckt voller künstlicher Farbstoffe und Antibiotika.»

Zudem ist die Unterlage Toastbrot. «Hast Du Dir schon mal die Liste der Inhaltsstoffe auf so einer Toastbrot-Packung angesehen? Fast wie in einer Chemiefabrik! Da kann einem ja schlecht werden.» Heidi schluckt ein paar Mal leer. Sie schluckt auch das Wasser, das ihr anfänglich im Mund zusammengelaufen ist. Veronika ergänzt: «Ballaststoffe hat es übrigens auch

Zugreifen verboten?



kaum drin. Gar nicht gut für die Verdauung. Da kriegt man Verstopfung.»

Buffet voller Schrecken

Ernüchtert meint Heidi: «Gut, dann esse ich eben ein Eierbrötchen.» Als sie eines nehmen will, wird sie gestoppt: «Bloss nicht. Hast Du noch nie etwas von Cholesterin gehört?!» Heidi greift in eine andere Richtung. «Was, Bratenfleisch? Wie kannst du nur?!», wird sie zurechtgewiesen. «Hast du eine Ahnung, wie viele Wachstumshormone in Mastbetrieben eingesetzt werden? Igitt!»

Heidi macht ein ziemlich verunsichertes Gesicht. «Dann nehme ich etwas Pasta mit Sauce; da kann nichts schief gehen.» Sie hat den Teller schon in der Hand, als sie von Veronika wieder gewarnt wird: «Nur Kalorien und Fett, null Vitamine und null Spurenelemente. Weisst Du überhaupt, was du Dir und Deinem Körper damit antust?!»

Mit resigniertem Seufzen will Heidi wenigstens einen knackigen Apfel aus der Früchteschale fassen. Schon warnt die Stimme neben ihr eindringlich: «Feuerbrand und Spritzmittel – Hände weg!» Heidi ist den Tränen nahe: «Um Himmels Willen, was soll ich denn überhaupt noch essen?»

Die Frage hat sich erübrigt; inzwischen ist das Buffet ohnehin leer gegessen.

Fehlernährung ist das Hauptproblem

Wer Zeitung liest, Radio hört oder fernsieht, wer sich mit Bekannten oder Freunden übers Essen unterhält, dem kann leicht der Appetit vergehen. Das Menü an Stichworten, das aufgetischt wird, lautet: schädlich fürs Herz, Kalorienbombe, krebsfördernd, schwermetallbelastet, farbstoffhaltig, hormonverseucht. Die von den Präventionsfachleuten und Konsumentenschützern gut gemeinten Warnhinweise haben fatale Folgen – sie schlagen dem Publikum regelrecht auf den Magen. Gemäß einer Umfrage fürchten sich mittlerweile 54 Prozent der Bevölkerung vor krebsfördernden Stoffen im Essen, und 57 ängstigen sich vor Krankheitserregern in ihren Mahlzeiten.

In Wirklichkeit, so betonen Experten, sei die Gefährdung, durch falsche Ernährung zu erkranken, wesentlich höher als die wegen eines quecksilberhaltigen Fischs oder eines nitrathaltigen Salates im Krankenhaus zu landen. Dies hat eine an der Universitätsklinik

Hamburg durchgeführte Studie deutlich veranschaulicht: Bei sehr ungesunden Ernährungsgewohnheiten liegt das Herzinfarktrisiko 24-mal höher als bei sehr gesunden.

Heisst das aber, künftig solle man um jede Konditorei und jede Fastfood-Stehbar einen riesigen Bogen machen, man dürfe seinem Gaumen ausschließlich Grüntee, Knäckebrot und Gurkenscheiben zumuten?

Speiseplan auf Lebensumstände abstimmen

Gemäß der Hamburger Studie – nein. Denn bereits kleine Veränderungen in der Ernährung haben positive Auswirkungen. Eine Frucht oder ein kleiner Salat pro Tag senken das Infarktrisiko um erstaunliche 60 Prozent. Wem es ab und zu – aber eben nur ab und zu – wegen Termindruck in der Mittagspause nur zu einem Stück Pizza im Stehen reicht, muss sich noch nicht vor Schlaganfällen oder Darmkrebs fürchten – so lange die Ernährung nicht mehrheitlich aus Fastfood und süßen Limonaden besteht.

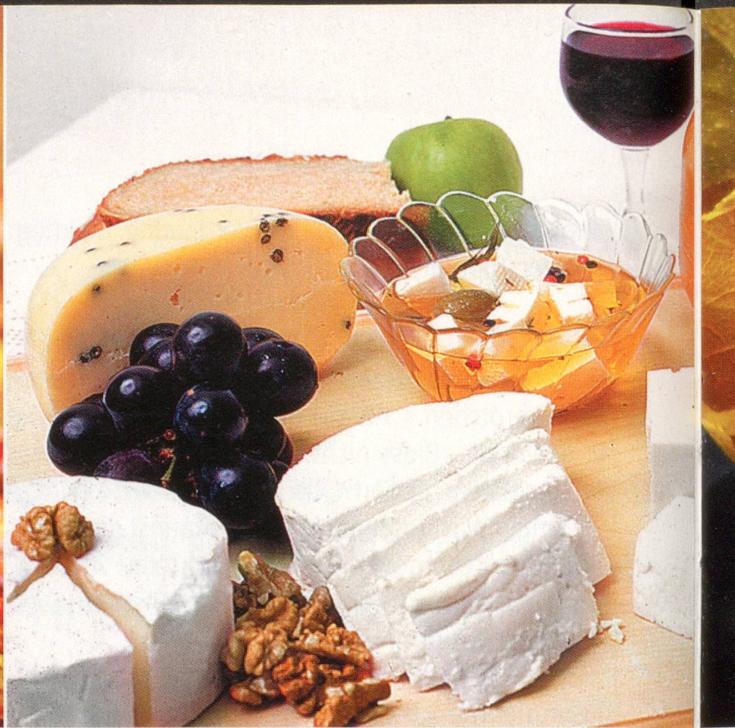
Die Ernährungsfrage ist zu einer echten Notwendigkeit geworden. Alfred Vogel

Gängige Ernährungsempfehlungen entsprechen häufig einer Idealsituation. Die aber ist nicht immer gegeben: Wer etwa berufsbedingt häufig verreist oder wer sich in einer Betriebskantine verpflegen muss, kommt oft nicht auf die empfohlenen fünf Portionen Früchte und Gemüse am Tag, schon gar nicht in Bioqualität.

Und auch als Gast drückt man besser mal ein Auge zu. Will man die Nachbarn nicht nachhaltig brüskieren, sollte man wohl bei der Einladung zum Grillabend die Wurst besser nicht verschmähen und ihr das mitgebrachte Müesli vorziehen. Bei der ganzen Diskussion um «gesunde Ernährung» wird nämlich beinahe vergessen, dass Essen in geselliger Gemeinschaft auch wesentlich zur sozialen Gesundheit beiträgt. Wer das nicht glaubt, sollte sich nächstens wieder einmal mit Freunden zum Fondue treffen!

Ernährung ist wichtig – aber nicht alles

Weiter sollte man bedenken, dass laut wissenschaftlichen Studien ausgewogene Ernährung zur Krankheitsvorbeugung alleine nicht ausreicht. Ebenso wichtig ist regelmäßige Bewegung.



Komplexe Kohlenhydrate, z.B. aus Natureis, wertvolle Eiweisse aus Fisch, Meeresfrüchten, Fleisch oder Käse ...

In der amerikanischen Kleinstadt Framingham zeigte ein Langzeitversuch, dass bei Menschen, die sich zweimal pro Woche einem Bewegungstraining unterziehen, das Herzinfarktrisiko um 64 Prozent sinkt. Für den positiven Effekt spielte es keine Rolle wie alt, wie schwer oder wie sportlich begabt die Teilnehmer waren. Außerdem wurde nachgewiesen, dass sich auch bei 75-Jährigen noch neues Muskelgewebe bilden kann.

Für mehr Bewegung ist es also nie zu spät. Drei bis vier Trainingseinheiten von 45 Minuten pro Woche sind ideal, um wesentlich weniger von den modernen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislaufstörungen, Diabetes, Übergewicht, Rückenbeschwerden und Osteoporose betroffen zu werden. Regelmässige Bewegung erhöht zusätzlich die Abwehrkräfte, steigert die Konzentrationsfähigkeit, das Leistungsvermögen und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei – und da reicht oft schon flottes Spazierengehen.

Wie beim Essen macht auch beim Sport Abwechslung besonders Spass. Empfehlenswert sind Walken, Wandern, Rad fahren, Tanzen, Skilanglauf, Wassergymnastik und Schwimmen.

Grundbausteine der Ernährung

Kohlenhydrate müssen als Energielieferanten einen Hauptbestandteil auf dem Menüplan bilden. Ihr Anteil an der täglichen Nahrung sollte rund 50 Prozent betragen.

Der Bedarf richtet sich allerdings nach der Tätigkeit; Büroangestellte und Uhrmacher benötigen weniger

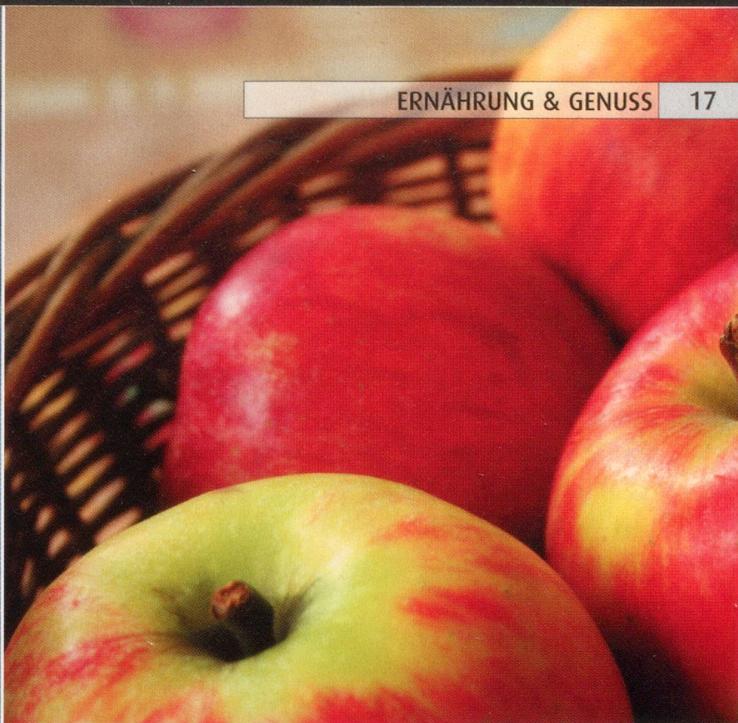
Kohlenhydrate als Bauarbeiter und Spitzensportler! Gute Lieferanten sind Reis, Weizen, Mais, Hirse, Roggen, Hafer, Nudeln, Kartoffeln, Erbsen, Bohnen und Linsen. Der Vorzug sollte komplexen Kohlenhydraten gegeben werden, wie sie in Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Kartoffeln enthalten sind. Sie sättigen ausdauernder als zum Beispiel Kohlenhydrate aus Süßem und Weissbrot und enthalten zusätzlich Vitamine sowie wichtige sekundäre Pflanzen- und Mineralstoffe.

Eiweiss (auch Protein genannt) ist für den Aufbau von Körperzellen wichtig, weiter ist es für die Muskeltätigkeit und auch für die Wundheilung unverzichtbar. Im Durchschnitt sollte pro Tag ein Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht konsumiert werden. Reichlich Eiweiss ist in Fleisch, Fisch, Eiern, Käse, Quark, in Nüssen sowie in Sojaprodukten enthalten.

Auch Fett muss sein

Fett ist ein besonders wirkungsvoller Energielieferant und zugleich ein Geschmacksträger. Auf Fett darf man keinesfalls verzichten, andernfalls kann der Organismus die Vitamine A, D, E und K nicht aufnehmen. Aber: tierische Fette, etwa in Wurst, sollten möglichst nur in kleinen Mengen konsumiert und den viel gesünderen pflanzlichen Fetten, beispielsweise in Form von Ölen, der Vorzug gegeben werden.

Tierische Fette enthalten hauptsächlich gesättigte Fettsäuren. Sie sind nicht lebensnotwendig, denn der Körper kann diese Fette selbst aufbauen. Die einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren finden sich



... Pflanzenöle mit ungesättigten Fettsäuren und reichlich frisches Obst und Gemüse sind die Grundlagen gesunder Ernährung.

überwiegend in pflanzlichen Fetten. Diese wiederum sind lebensnotwendig für den Organismus.

Empfohlen werden maximal 60 bis 70 Gramm; die Hälfte davon sollte als «sichtbares Fett» zum Kochen oder als Streichfett verwendet werden. Das sind etwa drei Esslöffel Öl. Der Rest ist als «verstecktes Fett» in Käse, Jogurt, Sahne, Fleisch, Wurst, Schokolade, Kuchen oder Gebäck enthalten. Schon eine Bratwurst oder eine Tafel Schokolade haben stolze 30 Gramm Fett zu bieten.

Die Abwechslung macht's

Vitamine erfüllen vielfältige Aufgaben, wie etwa die Regulierung des Stoffwechsels im Körper. Sie unterstützen aber auch das Nerven- und das Immunsystem. Weiter sind für den Aufbau von Zellen, der Knochen, der Zähne und der Blutkörperchen unverzichtbar. Wer sich abwechslungsreich und mit viel Gemüse, Obst und Salaten ernährt, wird mit Vitaminen gut versorgt. Allenfalls bei Vitamin D kann eine zusätzliche Einnahme – in Absprache mit dem Arzt – sinnvoll sein.

Klein, aber wichtig

Mineralstoffe und Spurenelemente sind für das Gewebe, die Knochendichte, den Flüssigkeitshaushalt und viele weitere lebenswichtige Aufgaben verantwortlich. Wiederum ist Abwechslung ausschlaggebend: Aus einer breiten Palette an Nahrungsmitteln kann der Körper seinen Bedarf zumeist ausreichend decken.

Sekundäre Pflanzenstoffe senken unter anderem den Blutdruck, verhindern Blutgerinnsel, wirken krebsvorbeugend und unterstützen die Immunabwehr. Gemüse und Getreide, Obst und Beeren sind reichhaltige Lieferanten.

Unverdaulich – unentbehrlich

Ballaststoffe sind für den Menschen unverdauliche Stütz- und Struktursubstanzen vieler Pflanzen. Sie regen die Darmtätigkeit an und reduzieren auch das Schlaganfallrisiko. Außerdem können Ballaststoffe das Risiko von Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gallensteinen und Diabetes vermindern helfen. Wir verzehren sie in Form von Gemüse und Salaten, Kartoffeln, Nurreis, Vollkornnußeln und Vollkornbrot, als Hülsenfrüchte sowie als Nüsse und Samen. Damit sie ihre Funktion entfalten können, brauchen sie viel Flüssigkeit, andernfalls können sie nicht aufquellen.

Wasser marsch

Flüssigkeit ist für den Körper unerlässlich. Mangelt es an ihr, kann es unter anderem zu Schlappeit, Kopfschmerzen, Verstopfung und faltiger Haut kommen. Rund zwei Liter Nachschub pro Tag sind unerlässlich, beim Sporttreiben, bei der Gartenarbeit und anderen körperlichen Aktivitäten darf es gerne auch mehr sein. Ideale Flüssigkeitsversorger sind kohlensäurearme Mineralwässer, Früchte- und Kräutertees, verdünnte Obstsafte, aber auch Suppen sowie Gemüse und Obst.