

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 85 (2007)  
**Heft:** -: Osteoporose : Knochenstark älter werden

**Artikel:** Der Knochen ist, was man isst  
**Autor:** Zahner, Karin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726084>

### **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:** 13.01.2026

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



# Der Knochen ist, was man isst

Karotten, Birnen, Pouletschnitzel, Reis, Käse – die Auswahl an Lebensmitteln ist schier unbegrenzt. Diese Vielfalt zu nutzen, lohnt sich. Denn je abwechslungsreicher wir essen, desto besser ist das für unsere Gesundheit und damit auch für die Vorbeugung gegen Osteoporose.

Von Karin Zahner

Im Prinzip wissen alle, wie man sich gesund und ausgewogen ernährt. Doch nicht nur der Verstand beeinflusst unser Ess- und Trinkverhalten, sondern auch – und wohl viel mehr – die individuellen Bedürfnisse und Gelüste, der Inhalt des Kühlschranks, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot oder die Werbung.

Den Gelüsten oder äusseren Einflüssen nachzugeben, ist keineswegs verboten. Geniessen Sie also Bratwurst, Pommes Chips, Schokoladenkuchen, Rahmsaucen oder Nussgipfel. Nur nicht täglich! Denn solange im Menüplan das Gesunde überwiegt, liegt ab und zu auch eine kleinere Sünde drin.

Essen Sie also alles, aber nicht von allem gleich viel. Geizen sollten Sie bei Süsssem und bei Fettem. Diese Lebensmittel sollten nicht täglich auf dem Speiseplan stehen. Beherzt zugreifen können Sie hingegen bei Gemüse, Obst oder Salat. Denn diese enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern, dafür praktisch kein Fett, Cholesterin und meist nur wenig Energie. Vitamine und Mineralstoffe sind nicht nur gesund, sondern lebenswichtig: Unser Körper braucht sie für den Stoffwechsel

und für ein normales Wachstum. Zudem sind sie an der Bildung von Hormonen und Blutzellen beteiligt.

Die Krebsliga Schweiz, die Gesundheitsförderung Schweiz und das Bundesamt für Gesundheit empfehlen in ihrer Kampagne «5 am Tag», fünfmal am Tag Obst oder Gemüse zu essen. Das heisst jedoch keineswegs, dass man nur frische Äpfel und rohe Karotten verzehren soll. Auch Tiefkühlkost, eine Gemüsesuppe, getrocknete Früchte oder Säfte tragen zu einer gesunden Ernährung bei. Essen Sie die Portionen ganz nach Lust und Laune. Eine Portion entspricht etwa 120 Gramm oder einer Handvoll. Mit dem «Handmass» erhält man die dem jeweiligen Alter entsprechende Menge. Kinder bekommen eine kleinere, Erwachsene eine grössere Portion.

Wie und wann Sie sich diese Lebensmittel einverleiben, ist egal. Wichtiger ist es, möglichst verschiedene Gemüse- und Früchtearten zu verspeisen. Denn in jedem dieser farbigen Nahrungsmittel stecken andere Stoffe, die unserem Körper Gutes tun. Je farbenfroher Sie also essen, desto besser!

Dass es sich lohnt, die Empfehlung «5 am Tag» einzuhalten, zeigen wissenschaftliche Untersuchungen. So wies die über die Dauer von zwölf Jahren durchgeführte Physicians'-Health-Studie mit über 22 000 Teilnehmern nach, dass sich bei Menschen, die dreimal täglich Gemüse essen, die Gefahr, einen Herzinfarkt und schwere, operationsbedürftige Gefässverengungen zu erleiden, um etwa 25 Prozent verringert ist. Gleichzeitig schwindet das Diabetesrisiko ebenfalls um knapp ein Viertel, wenn statt einer Gemüseportion drei gegessen werden. Dies resultierte aus der weltweit bekannten Nurses'-Health-Studie an über 80 000 Krankenschwestern.

Warum Gemüse und Früchte den meisten Zivilisationserkrankungen so überzeugend

## Testen Sie Ihre Essgewohnheiten!

Mit dem Nutricalc-Test können Sie Ihr Essverhalten analysieren. Der Test besteht aus drei Teilen: dem Essprotokoll, dem Fragebogen und dem Antwortbrief. Experten werten den Fragebogen aus, Sie erhalten anschliessend einen detaillierten Antwortbrief, der Ihnen sagt, welche Ihrer Gewohnheiten optimal sind, welche Sie verbessern und welche Sie ändern sollten. Der Test eignet sich für Personen ab 16 Jahren, auch für Schwangere. Allerdings kann der Test bei ernsthaften Ernährungsproblemen die Betreuung durch den Arzt oder die Ernährungsberaterin nicht ersetzen. Die Ernährungsanalyse Nutricalc finden Sie auf [www.nutricalc.ch](http://www.nutricalc.ch), Kosten: 29 Franken. Informationen zur Lebensmittelpyramide finden Sie unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Mehr Infos zu Ernährungsfragen gibts auch bei Nutrinfo:

Dienstag bis Freitag, 8.30–12 Uhr, deutsch, Telefon 031 385 00 08

Montag, 8.30–12 Uhr, französisch, Telefon 031 385 00 08





Bild: Gerry Ebner, Bekleidung und Schuhe Manor, Einkaufskorb Globus

vorbeugen können, bleibt allerdings nach wie vor ein Geheimnis. Zwar weiss man, dass sie als wichtigste Kaliumlieferanten zu einem erniedrigten Blutdruck verhelfen. Und es ist ebenfalls erwiesen, dass sie mit wenig Kalorien, aber vielen Nahrungsfasern sättigen, ohne dick zu machen. Auch zeichnen sich ihre zahlreichen Radikalefänger – neben den Vitaminen C und E vor allem die Carotinoide

**Ein Korb voll Gesundheit:  
Wer viel Obst und  
Gemüse isst, tut seinem  
Körper viel Gutes.**

und viele andere sekundäre Pflanzenstoffe – als wichtige Wirkstofflieferanten im Kampf gegen zahlreiche Krebsarten aus.

So gesund diese bunten Vitalstoffträger sind – neben Obst und Gemüse gehören natürlich auch jeden Tag Kohlenhydrate wie Vollkornreis und -teigwaren oder Kartoffeln sowie fettarme Eiweissprodukte wie Quark, Joghurt, Käse, Fleisch, Tofu oder Fisch auf den Tisch. Achten Sie künftig aber nicht nur darauf, möglichst abwechslungsreich zu essen. Versuchen Sie auch, die Lebensmittel möglichst schonend zuzubereiten.

Ebenso bedeutend wie eine ausgewogene Mahlzeit ist das Trinken. Denn im Durchschnitt verliert unser Körper täglich mehr als zwei Liter Flüssigkeit, an heissen Sommertagen oder bei körperlicher Anstrengung sogar mehr. Will man leistungsfähig bleiben, muss diese Flüssigkeit unbedingt ersetzt werden. Doch nicht jedes Wässerchen eignet sich als Durstlöscher. Kaffee oder Alkohol etwa sind keine Getränke für den ganzen Tag. Aber auch Limonaden und Energiedrinks sind nicht sonderlich geeignet, denn sie enthalten sehr viel Zucker und somit viele unnötige Kalorien.

Der perfekte Durstlöscher ist Wasser – frisch vom Hahn, aus der Flasche oder auch in Form von ungesüßtem Kräutertee. Davon sollten Sie eineinhalb Liter pro Tag trinken. Bei hohen Aussentemperaturen oder Fieber sollte die Menge auf mindestens zwei Liter erhöht werden. Auch wer beim Sport leistungsfähig bleiben will, muss genug trinken. Vor Trainingsbeginn sollten es 2,5 dl bis 5 dl, während des Trainings pro Stunde 7 dl bis 10 dl sein. Sofort nach dem Sport ebenfalls ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Wer den Überblick verloren hat angesichts der vielen unterschiedlichen Empfehlungen im Bereich Ernährung, hält sich am besten an die Richtlinien der Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Ernährungsgesellschaft SGE (siehe Kasten). So haben Sie die Gewissheit, ausgewogen und gesund zu essen. Nahrungsmittel der unteren Pyramiden Ebenen können Sie in grösseren, solche der oberen hingegen in kleineren Mengen geniessen. Alle Nahrungsmittel sind jedoch erlaubt. Wichtig ist, dass Sie möglichst verschieden und saisongerecht aus den einzelnen Ebenen auswählen. Denn gesundes Essen soll auch Genuss und Freude bereiten.

Die Empfehlungen müssen nicht jeden Tag, sondern langfristig eingehalten werden, beispielsweise innerhalb einer Woche. Wer sich an diese Grundsätze hält, lebt nach dem Motto: «Gesund essen, gesund bleiben und sich wohlfühlen.»