

**Zeitschrift:** Das Schweizerische Rote Kreuz  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 83 (1974)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Wollen oder müssen wir gesünder leben?  
**Autor:** T.A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-974704>

### **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:** 20.07.2025

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

# Wollen oder müssen wir gesünder leben?

In den entwickelten Industrieländern des Westens bleibt es den meisten selbst überlassen, ihr Leben nach eigenem Gutdünken einzurichten. Es gibt genügend freie Stunden, in denen man sich von den Mühen eines arbeitsreichen und anstrengenden Tages erholen kann: Sport, Bücher, Kunstgenüsse, Tanzvergünstigungen, Television, vielleicht sogar ein beschauliches Wandern oder Nichtstun – aber das gehört schon in das Gebiet der «Diätetik der Seele». Unter diesem Titel schrieb der Wiener Arzt Dr. Feuchtersleben im Jahre 1838 ein bemerkenswertes Büchlein, in dem er darauf hinweist, wie wichtig es ist, sich für den Lebenskampf durch vorbeugende Pflege der Gesundheit zu stärken und den in Unordnung geratenen Organismus durch seelische Einflüsse zu heilen.

Daneben sollte natürlich die Diätetik des Körpers gepflegt werden, die von vielen, die gerne gut und unbeschwert leben, übersehen wird; zu den freudvollen Glanzpunkten im Tagesablauf wird ein schmackhaftes Essen im häuslichen oder Freundeskreis gezählt, das, zumeist mit einigen Gläsern Wein und Zigaretten genossen, bereichert, anregend wirkt und für gute Laune sorgt. Warum sollte man sich da einschränken?

Ja, warum?

Es ist tatsächlich schwierig, Leuten, die ein üppiges Mahl ganz besonders schätzen, die Freude daran zu nehmen und ihnen mit Vernunft und Logik zu Leibe zu rücken. Deshalb sollen im folgenden einige Zahlen und Tatsachen angeführt werden, die vielleicht aufschlussreicher wirken als Mahnungen; denn wir wollen es nicht abstreiten: Essen ist ein Vergnügen, nicht nur eine Notwendigkeit, aber die Mahlzeiten sollten richtig zusammengesetzt und nicht in übermässigen Mengen genossen werden.

Heute wacht und entscheidet noch jeder einzelne selbst über sein Wohlergehen, bald aber wird aus seinem freien Wollen ein Müssen werden. Die Probleme, die aus dem Ansteigen der Krankheiten, der Überbelastung von Ärzten und Spitälern, den Zahlungsbilanzen der Krankenversicherungen erwachsen, berühren nicht mehr allein die soziale Struktur eines Landes, sondern die der gesamten Welt.

Die Ernährungsfehler, die täglich begangen werden, hängen mit den aussergewöhnlichen Wandlungen der heutigen Lebensweise des modernen Menschen zusammen, aber auch mit den gewaltigen Änderungen in der Produktion, der Verarbeitung, der Zubereitung und der Verteilung der Nahrungsmittel. Daneben geht infolge der steigenden Motorisierung und Mechanisierung der Arbeitsvorgänge die körperliche Betätigung des einzelnen zurück, wobei im Verhältnis zur verringerten Bewegung zu viel Nahrung in ungünstiger Zusammensetzung aufgenommen wird. Dies führt zu gesundheitlichen Schäden, die kaum wieder ausgeglichen werden können. Die Ziffern der

Herz-, Gefäss- und Kreislauferkrankungen gingen in den letzten Jahren sprunghaft in die Höhe und drohen das gesamte System der Krankenversicherung zu sprengen. In der Schweiz hat sich die Krankheitsanfälligkeit bei Mitgliedern der Krankenkassen wie folgt gesteigert: 1939 – 65,5 Prozent, 1950 – 92,6 Prozent, 1970 – 131,2 Prozent. Etwa ein Drittel aller Todesfälle lassen sich in den letzten 40 Jahren auf die bedeutende Zunahme von Herzleiden (Arterienverkalkung, Herzinfarkt) zurückführen. Weitere durch Ernährungsfehler verursachte Krankheiten sind: Haltungsschäden, Übergewicht, Rheumatismus, Gicht, Zahnfäule, Zuckerkrankheit, Kreislaufstörungen, Magen- und Darmbeschwerden usw. Zweifellos sind auch andere Faktoren, wie gehetzte Lebensweise, Mangel an körperlicher Bewegung, übermässiger Alkohol- und Nikotingenuss, hormonale Störungen für das Entstehen dieser Leiden mit verantwortlich, doch spielt die Ernährung dabei eine ganz wesentliche Rolle.

Einem Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist zu entnehmen, dass in den Industrienationen die Gebisse der Zwanzigjährigen bereits bis zu 15 Prozent von Karies befallen sind. Die Hauptschuld daran trägt der übermässige Hang zu Süssigkeiten, wobei die Schweiz nahezu den höchsten Zuckerkonsum in Europa aufweist. In den Agrarstaaten dagegen leidet nur ein Prozent der Bevölkerung an Karies. Daraus folgt, dass die Beschaffenheit der Nahrung für die Gesunderhaltung der Zähne ausschlaggebend ist.

Für die arteriosklerotischen Vorgänge im Körper sind vor allem die Menge und die Art der Fette von grosser Bedeutung. Während die gesättigten Fette den Cholesteringehalt des Blutes fördern, damit auch die Arterienverkalkung beschleunigen, senken ihn die ungesättigten Fette, wie Sonnenblumenöl, Maisöl, Soja- und Weizenkeimöl, und scheinen auch einen günstigen Einfluss auf diese Gefässveränderungen auszuüben. Neben ausreichender körperlicher Bewegung spielt bei der Vorbeugung gegen diese Zivilisationserscheinungen die richtige Ernährung eine wichtige Rolle.

Was ist unter richtiger Ernährung zu verstehen?

Eine Nahrung, die nur wenig Fett enthält, vorzugsweise solches mit einem hohen Gehalt an ungesättigten und einem niedrigen Gehalt an gesättigten Fettsäuren, mässig Kohlenhydrate (Stärke, Mehl, Zucker), dafür hochwertige Eiweisse sowie viel Früchte, Salate und Gemüse. Der Kaloriengehalt der Kost soll dem Alter, dem Beruf, dem Gewicht, dem Gesundheitszustand der betreffenden Person, aber auch dem Klima, in dem sie lebt, entsprechen.

Anhänger der biologischen Ernährung setzen sich für möglichst natürlich gewachsene Bodenprodukte ein, für Früchte und Gemü-

se, die nicht gespritzt oder mit künstlichem Dünger genährt wurden. Die Vegetarier lehnen jeden Fleisch-, viele auch den Fischgenuss ab. Im übrigen lässt sich ihre Bewegung schon auf das Jahr 2000 vor Christi zurückverfolgen; sie basierte auf ethischen und religiösen Grundlagen. Immer werden es aber nur einzelne sein, die sich nach so besonderen Grundsätzen verköstigen. Das Gros der Bevölkerung bleibt auf eine industrialisierte Massenproduktion der Lebensmittel angewiesen, die neue Gefahren bringt: Produktionssteigerung durch bessere Nutzung und durch Einsatz von Hilfsstoffen, die eine vermehrte Umweltbelastung zur Folge haben. Dazu kommt die durch den heutigen Wohlstand bedingte, mehr als abwechslungsreiche, nicht aber immer der Gesundheit entsprechende Speisenauswahl, der Generation von früheren Jahrzehnten noch gar nicht bekannt. Viele Zusatzstoffe, die – von behördlichen Stellen kontrolliert – zur Haltbarmachung, zur «Kosmetik» oder hinsichtlich einer bequemeren Zubereitung der Nahrungsmittel verwendet werden, können zwar den Genuss für Auge und Gaumen erhöhen, ob sie aber auf die Dauer zuträglich für die Gesundheit sind, bleibe dahingestellt. Und wie soll das erst im Jahre 2000 werden, wo – laut Schätzungen – sechs Milliarden Menschen die Erde bevölkern werden? Bis dahin müsste die gesamte Nahrungsmittelproduktion verdreifacht und eine vernünftige Verteilung organisiert werden!

Richtige Ernährung bedeutet auch die aufeinander abgestimmte Zusammensetzung aller wesentlichen Nahrungsmittelgruppen. In der sehr klaren und leicht verständlichen Schrift von Margret Ryser «Gut essen – gesund essen» wird auf die besonders wichtigen Gruppen hingewiesen, die sogenannten «Guten Sechs», die in der täglichen Verköstigung ausgeglichen enthalten sein sollten, um eine wirkstoffreiche, gesunde Versorgung des Körpers zu gewährleisten. Das folgende Schema zeigt bei 1 und 2 die Hauptlieferanten der *Baustoffe*, bei 3 und 4 diejenigen der *Wirkstoffe* und bei 5 und 6 die *Kalorieträger*. Die wesentlichsten Aufgaben in unserem Körper fallen den Baustoffen in Form von Eiweiss und Mineralstoffen, den Vitaminen und Mineralien als Schutz- und Wirkstoffe und den Kohlenhydraten und Fetten als Betriebsstoffe zu.

Eine vollumfängliche Versorgung hängt weniger von der Menge der genossenen Nahrung als vielmehr von ihrer Zusammensetzung ab. Unsere heutige Fehlnahrung zeigt die Tendenz, zu viel Kalorien, also zu viel Fette, Kohlenhydrate und nicht hochwertige Eiweiss zu enthalten, während sie zu wenig Vitamine, natürliche Mineralstoffe und Spurenelemente (Phosphor, Kupfer, Eisen, Zink, Magnesium, Calcium, Calcium, Natrium) aufweist. Der Körper benötigt 11 000 Milligramm davon. Mit zunehmender industrieller Verarbeitung der

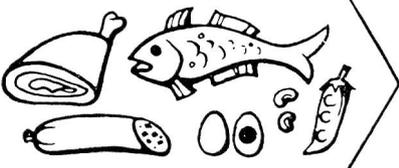
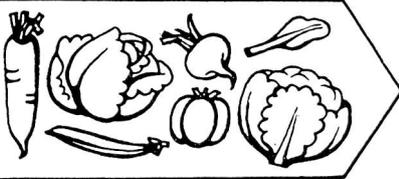
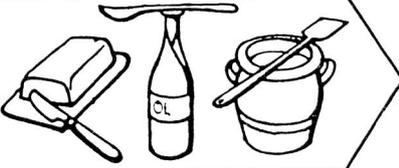
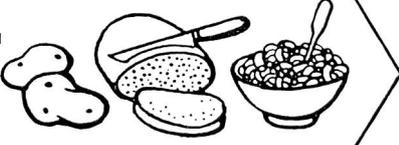
Lebensmittel tritt ein erhöhter Mangel an diesen Schutzstoffen ein, dem man nur begegnen kann, wenn man über die Zusammensetzung der Speisen, ihren Nährwert und ihre Auswirkungen auf unsere Gesundheit Bescheid weiss. Sich satt essen, heisst noch nicht, sich vollwertig ernähren. Aufklärung in allen Schichten unserer Bevölkerung ist dringend geboten. Sie sollte schon in den Schulen beginnen, junge, aber auch ältere Leute erfassen, daneben natürlich die um das Wohl der Familie besorgten Hausfrauen, die Küchenchefs in Heimen, Betrieben, Spitälern und Gaststätten sowie jeden,

der sich an einen gedeckten Tisch setzt und nach eigener Wahl sein Essen richtig *und* schmackhaft zusammenstellt. Th. A.

*Benutzte Literatur:*

H. Mohler: «Sinn und Unsinn unserer Ernährung», Verlag Sauerländer, Aarau.  
 J. C. Somogyi: «Ernährungsfehler und ihre Folgen in industrialisierten Ländern», Aufsatz in «Ernährung heute», Nr. 4, Okt. 1973.  
 M. Ryser: «Gut essen – gesund essen», zu beziehen bei der Zentralstelle für Unterrichtsmaterial, Frau M. Brunner, Heimgarten, 8180 Bülach.

Die guten Sechs (Aus M. Ryser, «gut essen – gesund essen»)

1	<p>MILCH KÄSE MILCH- PRODUKTE</p> 	<p>täglich: 5 bis 7 dl Milch oder 40 bis 80 g Käse</p>
2	<p>FLEISCH FISCH EIER HÜLSEN- FRÜCHTE</p> 	<p>täglich: 100 bis 150 g Fleisch oder 2 Eier oder gelegentlich 100 g Hülsenfrüchte</p>
3	<p>FRÜCHTE ROH UND GEKOCHT</p> 	<p>täglich: ein- bis zweimal, davon mindestens einmal roh</p>
4	<p>GEMÜSE ROH UND GEKOCHT</p> 	<p>täglich: ein- bis zweimal, davon mindestens einmal roh</p>
5	<p>BUTTER ÖLE FETTE</p> 	<p>täglich: 20 bis 40 g</p>
6	<p>KARTOFFELN BROT UND GETREIDE- PRODUKTE</p> 	<p>täglich: je nach Appetit</p>