Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 88 (1979)
Heft: 2

Artikel: Der Mensch ist, was er isst
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-548003

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: 06.07.2025

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

Der Mensch ist, was er isst

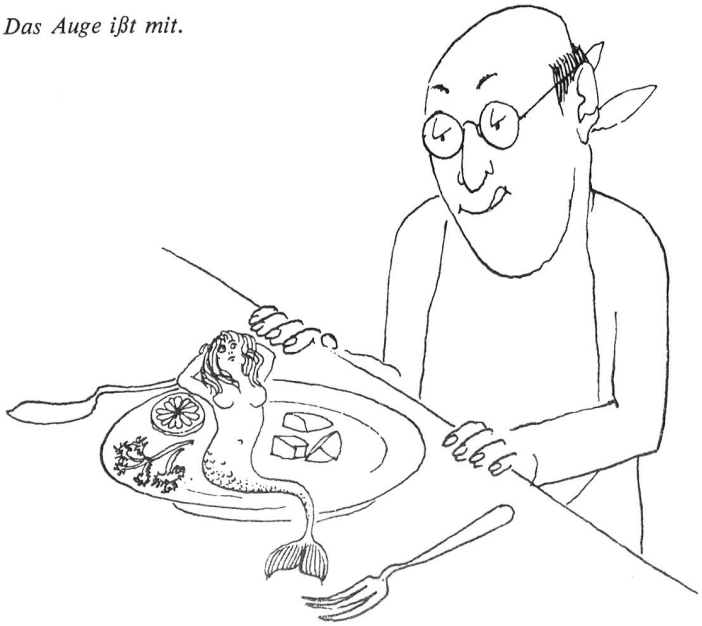
Im vorangegangenen Artikel, der die Ausbildung der Diätassistentin und ihre Arbeit im Spital zum Thema hat, wurde erwähnt, dass die Berufsangehörigen künftig vermehrt auch Aufgaben in der Vorbeugung zu übernehmen haben werden. Eine solche Dienstleistung für jedermann sind die Beratungsstellen für Ernährungsfragen, wie sie in verschiedenen Städten eingerichtet wurden. Seit April 1976 besteht zum Beispiel eine in Bern, die der städtischen Gesundheitsdirektion unterstellt ist und sich an der Brunngasse 36 befindet. Im Gespräch mit Fräulein V. Ruef, *diplomierte Diätassistentin, die diese Stelle leitet, erfuhren wir mehr über die Tätigkeit einer Ernährungsberaterin.*

Die Diätassistentin auf einer Beratungsstelle hat es mit im Prinzip Gesunden zu tun und befasst sich in erster Linie mit Öffentlichkeitsarbeit, während Spitalpatienten nach der Entlassung in der Regel von der Spital-Diätassistentin weiter betreut werden – soweit ihr das zeitlich möglich ist. Den ersten Platz in den Aufgaben der Ernährungsberaterin nehmen die Einzelberatungen über gesunde Ernährung im allgemeinen ein. Für das persönliche Gespräch ist Anmeldung erforderlich, Auskünfte können aber auch telefonisch erteilt werden. Für telefonische Anfragen hat Fräulein Ruef zwei Vormittage reserviert, da sie in der übrigen Zeit oft ausserhalb des Büros arbeitet; zum Beispiel gibt sie Kurse mit Kochdemonstrationen (über kalorienarme Kost, Altersernährung usw.) und hält auf Anfrage Vorträge in Vereinen.

Die Einzelberatung steht allen Einwohnern der Agglomeration Bern offen und ist kostenlos. Es melden sich hauptsächlich junge Mütter, die darauf bedacht sind, ihre Familie gesund zu ernähren, dann Frauen und (seltener) Männer im mittleren Alter, die ihr Übergewicht loswerden möchten, ziemlich viele Betagte und einige wenige ganz junge Leute. Die meisten kommen von sich aus, mehr und mehr schicken aber auch Ärzte Klienten in die Ernährungsberatung.

In der ersten Besprechung klärt Fräulein Ruef ab, welche Ernährungsfehler gemacht werden. Wie können sie ausgeschaltet werden, welches Verhalten wäre ideal? Sie korrigiert falsche Meinungen, macht Vorschläge, sucht mit dem Betreffenden zusammen einen Weg, dem Ziel möglichst nahe zu kommen. Bei Abmagerungskuren wird wiederholt kontrolliert und das Vorgehen wenn nötig angepasst. Es gibt übrigens keine gesunde Gewichtsabnahme ohne vernünftige Essgewohnheit. Leider tauchen immer wieder sensationelle Schlankheitskuren auf, die viel Verwirrung stiften und zum Teil sogar schädlich sind.

Das Auge ißt mit.



Viele Leute wenden sich auch an die Beratungsstelle, um einen Ausweg aus den widersprüchlichen Anpreisungen für diese oder jene «Gesundheitskost» zu finden. Es braucht da eine neutrale Stelle, die den Überblick hat und allzu einseitige sektiererische Ansichten, zum Beispiel über Rohkost, biologischen Anbau usw. an den richtigen Platz rücken kann.

Besonders wertvoll wäre es, die Weichen für gesunde Essgewohnheiten schon bei den Schülern stellen zu können, das heisst, in den Schulklassen aufklärende Vorträge zu halten. Das ist aber ein schwierig zu verwirklichendes Vorhaben, weil das Schulprogramm ohnehin schon stark beladen ist und die Lehrer erst noch einem Aussenstehenden Zeit einräumen müssten für ein Thema, das vielen ganz unnötig vorkommt. Diese Aufklärungsarbeit würde auch zusätzliches Personal bei der Beratungsstelle erfordern. Anderseits ist zu bedenken, dass Müdigkeit, Konzentrationsschwäche Folgen vitaminarmer Ernährung sein können. Besonders bei grösseren Schülern, die zum Mittagessen nicht nach Hause gehen, besteht die Tendenz, billig und schnell zu essen, was der Gesundheit auf die Dauer abträglich ist. Auch Kantinenkost ist wegen der langen Warmhaltezeiten nicht ideal, selbst wenn die Speisen an sich gut gewählt und zusammengestellt sind. Hier gilt es, aus den gegebenen Möglichkeiten das Beste herauszuholen, indem wir den Zwischenmahlzeiten und den Mahlzeiten zu Hause entsprechende Aufmerksamkeit schenken.

Auch die Diätetik wird immer wieder durch neue Erkenntnisse geändert. Man spricht heut zum Beispiel nicht mehr von Leber- oder Nierenschonkost, das heisst starren Diäten für jeden Leber- bzw. Nierenkranken, sondern man nimmt an, dass individuelle Unverträglichkeiten, ohne Zusammenhang mit einer bestimmten Krankheit, bestehen. Das bedeutet, dass für jeden Patienten die für ihn ungünstigen Nahrungsmittel herauszufinden sind, wobei man von einer Liste von Nahrungsmitteln ausgeht, die erfahrungsgemäss oft Beschwerden verursachen. Einzig bei Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes (Zuckerkrankheit) gelten immer noch bestimmte, absolute Diäten. Dabei ist die Diabetes-«Diät» geradezu das Modell einer gesunden Ernährung: ausgewogene Zusammensetzung, in fünf kleinen Mahlzeiten pro Tag eingenommen.

Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit ist allgemein anerkannt, und die Bevölkerung ist ernährungsbewusst geworden. Aber was ist für mich gesund? Angesichts der Vielfalt der Angebote und Versprechungen im Lebensmittelsektor ist mancher froh, bei einer unabhängigen kompetenten Stelle Auskunft und Rat holen zu können. ■