Zeitschrift: Actio : ein Magazin für Lebenshilfe
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 94 (1985)
Heft: 9: AIDS - Wie sicher ist Blut?

Artikel: Der Tod mit Messer und Gabel
Autor: Kranholdt, Ute
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-976014

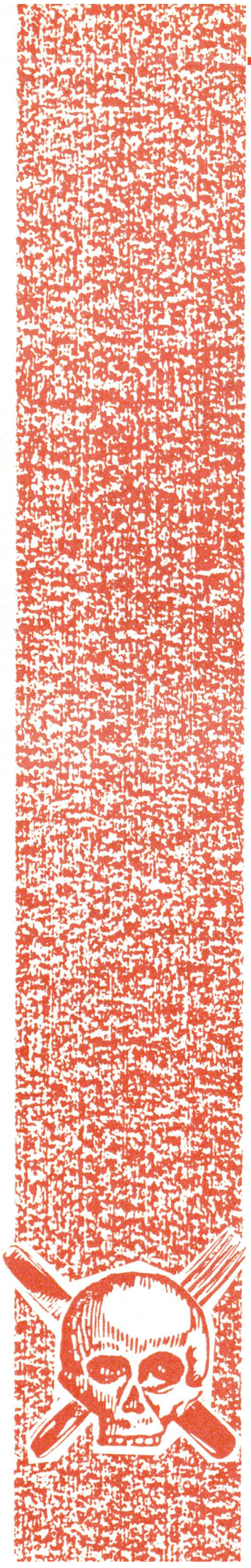
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 16.07.2025

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



Gespräch mit Ute Kranholdt, Inselspital Bern, Leiterin der Schule für Ernährungsberater/innen

Der Tod mit Messer und Gabel

Bleibt oder wird man durch gesundes Essen gesund? Ist falsche Ernährung der Hauptsündenbock für unsere Zivilisationskrankheiten? Jeder vierte Schweizer stirbt an Krebstod. Jeder fünfte Schweizer (und fast die Hälfte der über 40jährigen) ist übergewichtig. Herz- und Kreislaufkrankheiten sind denn auch die häufigsten Todesursachen.

«Actio» wandte sich mit einem Bündel von Fragen an die kompetente Ute Kranholdt, die im Anna-Seiler-Haus/Inselspital Bern, die Schule für Ernährungsberater/innen leitet.

«Actio»: Gerade bei Krebs, wobei es den Krebs bekanntlich gar nicht gibt, schwören immer wieder verzweifelte Menschen auf eine spezielle Heildiät und behaupten, dass richtiges Essen mehr vermag als Stahl, Strahl und Arznei.

Ute Kranholdt: Das Thema ist überaus komplex. Ich kann nur ganz subjektiv Stellung dazu nehmen. Natürlich geht es einem Schwerkranken besser, wenn er sich gesund ernährt, als wenn er sich falsch ernährt. Mir wird immer wieder von Erfolgen mit Randensaftkuren bei Krebskrankheiten berichtet. Aber die Zusammenhänge zwischen Heildiät und Krebs sind noch viel zu wenig untersucht worden, um gültige Ratschläge erteilen zu können. Und wie Sie bereits sagten: Krebs ist nicht gleich Krebs. Es gibt weder den Krebs noch den Krebskranken.

Anders herum gefragt. Ist Essen heute zu einer Gefahr geworden für unsere Gesundheit? Hormone im Kalbfleisch, Schadstoffe im gesunden Blattsalat. Oder nehmen wir den kürzlich aufgeflogenen Weinskandal mit hochgiftigem Frostschutz. Horrormeldungen über verseuchte Eier. Wir essen gefährlich. Zu den Belastungen durch Spritz- und Düngmittel und Nahrungsmittelzusätze kommt die gewaltige Schadstoffbelastung durch Luft, Wasser, Boden. Nach Angaben des Umweltschutzamtes werden in städtischen Agglomerationen, wo 60% der Bevölkerung lebt, Konzentrationen von Schadstoffen gemessen, die «zum Teil wesentlich» über den tolerierbaren Werten liegen.

Wir haben in der Schweiz ein fortschrittliches Lebensmittelgesetz, in welchem die Toleranzgrenze für Schadstoffe in Lebensmitteln genau reglementiert ist. Es fehlt auch nicht an strengen Kontrollen, die garantieren, dass diese Werte nicht überschritten werden. Was aber im Moment fehlt, ist eine Untersuchung darüber, wie sich die Kumulierung all dieser Schadstoffe, die einzeln zwar ungefährlich sein mögen, zusammengezählt aber doch Schaden anrichten, auf unsere Gesundheit auswirkt. Unsere Medizin ist heute noch viel zu sehr einseitig naturwissenschaftlich ausgerichtet.

Zur Belastung unserer Nahrungsmittel durch Schadstoffe kommen massive Umweltbelastungen, die nicht nur den Wald schädigen, sondern auch die Menschen. Wir dürfen dieser Entwicklung nicht länger bloss zusehen. Ein schrittweiser Abbau der Missstände dauert lange. Wir brauchen eine rasche Bewusstseinsänderung.

Wer muss umdenken? In welche Richtung müsste man umdenken? Wir können ja hier nicht das ganze Umweltschutzpaket diskutieren. Ich möchte, dass wir ganz beim Thema Ernährung bleiben, denn hier ist jeder sein eigener Herr und Meister.

Als einen wichtigen Schritt des Umdenkens erachte ich das Zurück zur Natur. Es ist einfach nicht einzusehen, warum wir Vollwertnahrungsmittel (wie etwa Reis, Getreide) zuerst denaturieren, das heisst raffinieren, um später dem Körper wieder mit Vitaminen und Mineralstoffen und Spurenelementen angereicherte Nahrungsmittel zuzuführen.

Zurück zur Natur bedeutet für mich aber auch saisongemäss essen. Jede Saison bietet in reicher Fülle an, was wir gerade zu dieser Jahreszeit benötigen. Gemüse und Obst ist frisch, voll ausgereift, voller Vitalstoffe. Der Weg vom Produzenten zum Konsumenten ist kurz. Was die Saison an Überfluss anbietet, können wir konservieren, dörren, einfrieren. Dann haben wir sogar im Winter die Erbeeren! Kopfsalat im Winter (anstatt Wintersalat) finde ich verkehrt. Wenn wir den Winter zum Sommer machen, indem wir weithergeholten aussersaisonalen Gemüsen und Früchten den Vorzug geben, dann essen wir falsch. Auf den langen Anreisewegen sind viele Vitalstoffe zugrunde gegangen. Früchte reifen erst während des Transportes nach, anstatt unter der Sonne. Und so verlockend alle

die exotischen Früchte auch sein mögen, wir haben keine Kontrolle darüber, auf welchen Böden sie gewachsen sind, wie sie gepflegt, wie sie geerntet wurden. Auch hier ist Zurückhaltung geboten.

Jeder Mensch gehört zur Natur, die ihn umgibt. Sie lässt für ihn alles wachsen, was er braucht. Wir müssen diese Zusammenhänge nur bewusster wahrnehmen und nutzen. Sorge tragen zu unseren Nahrungsmitteln bedeutet in erster Linie auch immer Sorge tragen zu unserer Umwelt.

Jeder fünfte Schweizer ist übergewichtig (und die Hälfte der über Vierzigjährigen).

Die Fehlernährung kostet unseren Staat jedes Jahr Milliarden. Fehlernährung stellt ein erhöhtes Gesundheitsrisiko dar. Folgende Krankheiten können zum Beispiel durch Übergewicht mitbedingt sein:

Hoher Blutdruck (rund ⅙ der Bevölkerung leidet darunter), erhöhte Blutfette, Altersdiabetes (Zuckerkrankheit), Thrombosen, Lungenembolie, Herzinfarkt, Hirnschlag, Arthrosen und Bandscheibenschäden. Wir müssen im Gesundheitswesen der Information Priorität einräumen. Nur durch gezieltes Aufklären ist ein Umdenken zu bewirken. Durch richtige Ernährung können Krankheiten vermieden oder gemildert werden. Nun wird aber der Prävention in der Schweiz nur ein geringer Stellenwert zuerkannt. Vermeiden von Gesundheitsschäden durch Vorbeugen lässt sich eben nicht in Zahlen ausdrükken, darum steht für die Prophylaxe viel zu wenig Geld zur Verfügung.

Nun weiss man aber schon seit «Struwwelpeter», dem uralten Bestseller, dass der Kaspar die Suppe nicht essen will, weil sie gesund sein soll. Wir haben eine merkwürdige Ablehnung gegen Dinge, die gesund machen, und einen Hang zu anderen, die uns offensichtlich schaden.

Eine Ernährungsberaterin darf nie isoliert arbeiten. Sie darf nicht mit Kalorienzählen ihre Aufklärungsarbeit beginnen. Sie hat sich vor Schulmeisterei und reiner Theorie zu hüten. Wir denken im allgemeinen viel zu wenig über die Ernährungsphilosophie nach. Nahrung ist viel mehr als Lebenserhaltung. Essen ist ja auch Genuss, Lebensgenuss, dient der Entspannung, ist gesellschaftliches Ereignis, Kultur. Kinder, die man seinerzeit zwang, den Teller aufzuessen, die entwickeln nicht selten falsches Essverhalten. Es kann daraus eine richtige Fresssucht und Naschsucht werden. Kinder, die in ihrer eigenen Familie das Essen als schönes Beisammensein erlebten, werden wahrscheinlich differenziertere Essgewohnheiten entwickeln. Auch diese Zusammenhänge sind alle noch viel zu wenig erforscht.

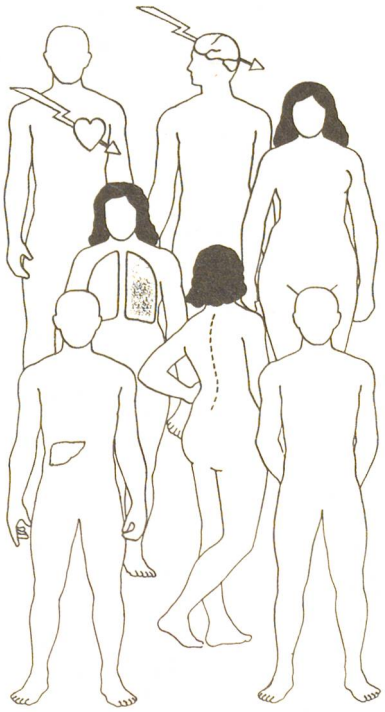
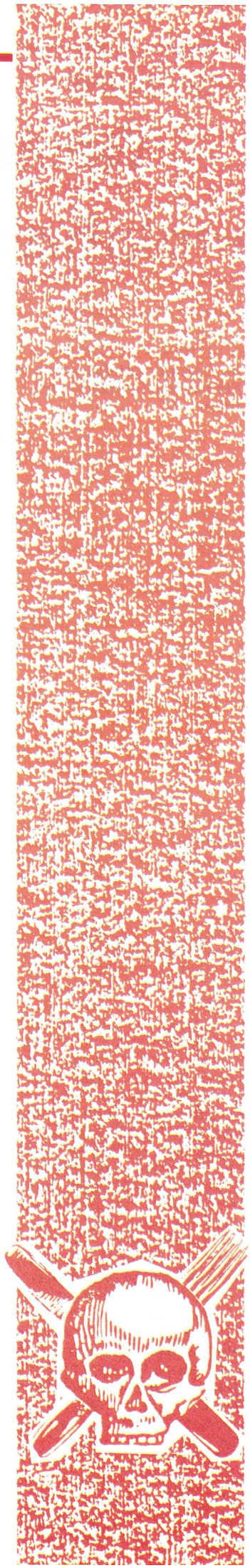
Zu wenig ist man auch über die Zusammenhänge zwischen einer gesellschaftlichen Veränderung und den Essgewohnheiten orientiert. Welche Umstellungen folgten beispielsweise der Emanzipation der Frauen?

Sie sind nicht nur Leiterin der Ernährungsberater/innen-Schule in Bern, Sie werden auch zugezogen, wenn es um die Ernährung von Schwerstkranken geht.

Dem Heilfaktor Ernährung wird heute noch zu wenig Gewicht beigemessen. Ich sehe Essen auch als Unterstützung in einem Heilprozess an. Gerade im Spital spielt Essen eine grosse Rolle. Wenn ein Patient «wieder essen mag», sich «auf das Essen freut», wird das zu Recht als Zeichen gedeutet, dass es ihm besser geht, dass er wieder Mut zum Leben fasst.

Ernährung ist etwas ganz Zentrales, es hat mit Gesundheit und Krankheit, mit Lebensphilosophie und Lebensfreude, mit Umweltschutz und gesellschaftlicher Umstrukturierung zu tun. Werden wir Menschen es lernen, dereinst damit vernünftig umzugehen?

Wir haben zu Beginn unseres Gesprächs davon gesprochen, wie unerforscht die Kumulierung aller negativen Einflüsse auf unsere Nahrung ist, wie das Zusammenwirken von Schadstoffen und Fehlverhalten uns krank machen kann. Ich glaube fest daran, dass es auch eine Kumulierung positiver Kräfte gibt. Wenn ich daran denke, wie viel mehr wir heute für Umweltschutz sensibilisiert sind als noch vor zehn Jahren, wenn ich die Rückkehr zur vollwertigen Kost beobachte (Vollkornbrot anstatt Weissbrot), wenn ich die Anstrengungen sehe im biologischen Anbau, aber auch das sich langsam verändernde Konsumverhalten (Griff nach dem zwar «fleckigen», aber gesunden Apfel), dann bin ich überzeugt davon, dass damit entscheidende Fortschritte zu erzielen sind. Sobald wir die tieferen Zusammenhänge erkennen, sind wir auf dem richtigen Weg. □



Die Illustration stammt aus der Broschüre «Wer gesund is(s)t, hat mehr vom Leben». Herausgegeben von der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern.