Zeitschrift: Actio : ein Magazin für Lebenshilfe

Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz

Band: 96 (1987)

Heft: 4

Rubrik: Hilf dir selbst

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: 12.07.2025

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

NEUE RUBRIKEN

SPORT

HILF DIR SELBST

Frühling!
Bewegung ist Leben

Die lauen Frühlingslüfte lassen die Natur aus ihrem langen Winterschlaf erwachen. Erstaunlich jedes Jahr aufs neue, wie schnell die Knospen spriessen, das Gras grünt und die Blumen schon bald in herrlichster Farbenpracht erscheinen – eine unaufhaltsame, bewundernde Bewegung der Natur, die es zu schützen und respektieren gilt.

Bewegungsdrang ist auch beim Kleinkind vorhanden, das

Lilo Kennel antwortet

mit kecker Neugierde seine Umwelt entdecken will und sich dadurch auf natürliche Art, nicht aber ohne Betreuung durch Erwachsene, entwikkelt.

Zwischen dem ersten und dem fünften Lebensjahr erlernt das Kleinkind die Grundmuster des menschlichen Bewegungsverhaltens. Aus den ungerichteten Strampel-, Greif- und Zerrbewegungen des Säuglings entstehen Tast-, Halte-, Wurf- und Stossbewegungen des Kleinkindes. Zur Unterstützung der Gesamtentwicklung ist es jedoch auf Angebote von raumgreifenden Bewegungsabläufen, wie Gehen, Laufen, Springen und Hüpfen, angewiesen, die ergänzt werden mit den komplexen Bewegungen Hangen, Stossen, Klettern, Ziehen und Werfen. Eng verbunden mit diesen motorischen Lernprozessen ist auch die Entwicklung der Sprache und die primäre Sozialisationsphase, Grundlagen zur Bewältigung des späteren Alltages. So ist denn dem natürlichen Bewegungstrieb der 3- bis 5jährigen Knirpse grösste Beachtung zu schenken. Dies haben viele Eltern, aber auch Sportorganisationen und Elternvereine erkannt. Turnen für Mutter und Kind ist mehr als nur eine wöchentliche Sportlektion. Eine Stunde lang haben die Kleinen ihre Mutter ganz für sich. Stolz und aufrecht reiten sie auf Mamis Rücken, und zusammengeduckt kriechen sie auf allen Vieren davon, wenn Mami sie als knurrender Hund verfolgt. Versuchen sich die furchtlosen Knirpse an grossen Turngeräten – eine völlig neue Welt –, so steht Mutti daneben und passt auf, dass die Entdeckerfreude nicht mit einem unsanften Sturz in die Tiefe endet.

Beim Eltern-und-Kind-Schwimmkurs hilft Mami liebevoll beim ersten Untertauchen, und unermüdlich springt der Kleine vom Bassinrand ins Wasser, wo Papi hilfreich bereitsteht. Bei den lustigen Spielen auf dem Eis wird selbst die grösste Kälte vergessen. Stürze sind manchmal unvermeidlich, doch die Begeisterung des Eislaufens verdrängt die grösste Krokodilsträne.

Sportkurse für Eltern mit Kindern werden landesweit zu vernünftigen Preisen durch Vereine, ganz im Sinne von «Sport für alle» angeboten und durch speziell ausgebildete Leiter durchgeführt.

Spiel und Sport mit Spass im Verein und in der (erweiterten) Familie bietet den Kleinkindern vielfältige Chancen; sie ermöglichen Erfolgserlebnisse, fördern die Entwicklung der Bewegung, Sprache, des Willens, der Gruppenfähigkeit und bauen Angst- und Unlustgefühle ab.

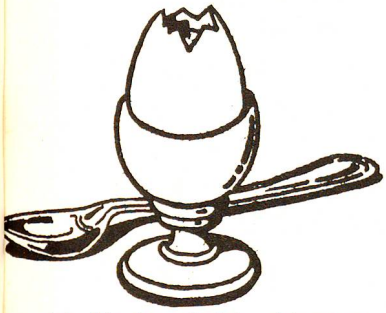
Sportangebote für Vorschulkinder

Erkundigen Sie sich bei den lokalen Elternvereinen über Turn- und Sportkurse für Vater/Mutter und Kind; Sportämter und Gemeindekanzleien verfügen über Vereinsadressen mit Angeboten; Kurorte geben Auskunft über Skikurse und weitere Möglichkeiten. Bei Eisbahn- und Hallenbadkassen erhalten Sie Informationen über Angebote für Eltern-und-Kind-Kurse, beachten Sie aber auch kommerzielle Organisationen, Studios, Tenniscenters und Volkshochschulen. □

ERNÄHRUNG

Regelmässigkeit ist für mich Utopie

Überall höre ich, dass es klüger ist, viele kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Dann lese ich die verschiedenen Rezepte. Gluschtig, verlockend, mit wunderschön zubereiteten Plättchen. Und voller Neid muss ich einsehen: dazu werde ich nie Zeit finden.



Ich bin berufstätig. Morgens bringe ich kaum etwas herunter. Also eine Tasse Kaffee, ein Glas Wasser, unterwegs im Auto einen Apfel. Am Arbeitsplatz sind es wiederum diverse Kaffees und vielleicht ein Brötchen. Zum Mittagessen langt es meist nicht, vielleicht hie und da ein Birchermüesli. Abends, wenn ich nicht zu müde bin, gehe ich zum Essen aus oder koche mir selbst etwas Schönes. Ich lebe also vollkommen ungesund. Wie kann ich mich disziplinieren, ohne dass es zuviel an Zeitaufwand benötigt?

Unregelmässige Verpflegung

Beginnen wir mit dem Morgenessen, das mit dem Sprungbrett in den Tag verglichen wird. Sie haben am Morgen keinen Appetit. Wer sich das Frühstücken abgewöhnt hat, verspürt am Morgen geringen Appetit. Ich empfehle Ihnen daher, sich mit kleinen, steigenden Mengen wieder daran zu gewöhnen, zum Beispiel mit einem Glas Fruchtsaft nach dem Aufstehen. Denken Sie daran, zum Morgenessen braucht es Zeit. Es lohnt sich, früher aufzustehen, auch wenn es anfangs Überwindung kostet.

Die Zwischenmahlzeiten stillen nicht nur den Hunger, sie erhalten auch unsere Leistungsfähigkeit aufrecht. Sie arbeiten in einem Büro, daher sollte Ihr Znüni oder Zvieri leicht sein. Sie kennen sicher

Annemarie Meier antwortet

das Sprichwort: «Ein voller Bauch studiert nicht gern.» Geeignet ist zum Beispiel Saisonobst, Milch, Joghurt, Quark oder 1 Stück Vollkornbrot.

Sie haben Bedenken, weil Sie die warme Mahlzeit auf den Abend legen. Entscheidend ist nicht, ob Sie ein warmes oder kaltes Mittagessen einnehmen, sondern die Zusammenstellung der Mahlzeit und die Auswahl der Nahrungsmittel. Ein Birchermüesli mit einem Stück Vollkornbrot ergänzt ist durchaus geeignet. Auch ein Sandwich mit dunklem Brot, reich belegt mit magerem Fleisch, Käse, Ei oder Thon, das Sie zu Hause vorbereiten könnten. Eine Saisonfrucht rundet eine solche Mahlzeit im Sinne einer vollwertigen Ernährung ab.

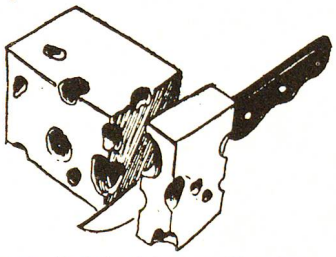
Das Abendessen als Hauptmahlzeit sollte spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Ungeeignet sind fette Ge-

richte wie Rösti und Bratwurst oder Berner Platte sowie blähende Speisen wie Rotkraut oder Sauerkraut, weil sie aufliegen und den Schlaf stören könnten.

Röschti zum Zmorge

Ich habe von einer Freundin etwas über eine Milly-Schaub-Diät gehört. Deren Basis sind Kartoffeln. Die Freundin bereitet für sich und ihren Partner tatsächlich jeden Morgen eine Röschti zu. Was halten Sie davon? Beide sehen sehr gesund aus, treiben Sport, sind auch intellektuell unheimlich aktiv. Sie behaupten, wenn sie so essen wie «normale» Leute, fühlten sie sich sofort krank.

Das Morgenessen ist nicht nur die erste, sondern auch eine sehr wichtige Mahlzeit. Der Körper braucht bereits am Morgen Energie und Baustoffe, um seine volle Leistungsfähigkeit entfalten zu können. Daher sollten die Speisen und Getränke überlegt gewählt werden. Eine Röschti zum Zmorge ist ungünstig, weil sie vorwiegend Kohlenhydrate und Fett liefert. Sie ist arm an Eiweiss, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Die Röschti verweilt zudem wegen ihres hohen Fettanteils län-



gere Zeit im Magen. Dies kann zu Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten führen.

Die Ernährungsweise nach Milly Schaub erachte ich als sehr ungesund. Einer der Gründe für diese Aussage ist, dass die empfohlene Ernährungsweise sehr fett- und cholesterinreich ist. Dies widerspricht allen heute gültigen Empfehlungen, die auf eine fettarme Ernährung tendieren. Man weiss heute, dass eine solche Ernährung längerfristig zu einem Anstieg der Blutfette führen kann. Hohe Blutfettwerte, besonders hohe Cholesterinwerte, sind eindeutig zu den Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten, allen voran für den Herzinfarkt, zu zählen.

Ich empfehle Ihnen zum Morgenessen dunkles Brot, weil es reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen ist. Butter oder Margarine und Konfitüre sollten sparsam verwendet werden. Dafür sollten Sie Ihr Frühstück mit einem Eiweisslieferanten, zum Beispiel Joghurt, Käse, Quark, Hüttenkäse oder ab und zu einem Ei, ergänzen. Auch ein Müesli mit Haferflocken, Corn-flakes oder Vollkornflocken, Milch oder Joghurt und einem geraffelten Apfel ist sehr günstig. Als Getränke kommen Milch, Kaffee oder Tee und Obstsäfte in Frage. □

PRÄVENTION

Nierensteine: Trinken ja, aber...
SFA Information

Wer Nierensteine hat – oder die Neigung dazu –, der muss sehr viel trinken, um die steinbildenden Stoffe möglichst vollständig aus dem Körper zu spülen. Wie die Schweizerische Fachstelle für Alkoholprobleme SFA festhält, eignet sich allerdings nicht jedes Getränk für diese Durchspülung des Körpers. So müssen etwa alle diejenigen enttäuscht werden, die glauben, mit einem möglichst grossen Bierkonsum erfolgreich gegen die Nierensteine angehen zu können. Bier ist denkbar ungeeignet, denn Alkohol begünstigt die Ausscheidung von Harnsäure im Urin und damit gleichzeitig auch die Bildung von Harnsteinen in Blase, Nieren oder Harnleiter. Untersuchungen haben ergeben, dass gerade Patienten mit Steinen fast doppelt soviel Alkohol konsumieren wie gesunde Kontrollpersonen.

Innerhalb 24 Stunden sollten mindestens zweieinhalb Liter Flüssigkeit aufgenom-

men werden, und zwar unbedingt auch abends und in der Nacht. Denn gerade in dieser Zeit steigt die Konzentration der steinbildenden Stoffe im Urin stark an.

Zur Nierenspülung eignet sich besonders Leitungswasser, wenn es unbedenklich kleine Mengen Kalzium enthält, oder kalziumarmes Mineralwasser, daneben aber auch Früchte- und Blättertees sowie Apfelsaft. Grössere Mengen von Bohnenkaffee und schwarzem Tee können dagegen ebenfalls eine steinfördernde Wirkung haben. □