

Hilf dir selbst

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Actio : ein Magazin für Lebenshilfe**

Band (Jahr): **97 (1988)**

Heft 6-7

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

ERNÄHRUNG**Wie empfehlenswert ist die Atkins-Diät?****Frage:**

Ich muss abspecken. Eine Kollegin hat mir die Atkins-Diät empfohlen. An und für sich passt sie mir gut. Man nimmt rasch ab und muss nicht hungern. Ich habe dazu zwei Fragen:

1. Bei der Atkins-Diät muss man mit Teststreifen die Ketonkörper im Urin kontrollieren. Was sind Ketonkörper?
2. Ich darf sehr viel Fleisch und Fett essen, höre aber immer wieder, dass Fett ungesund ist. Ist die Atkins-Diät trotzdem empfehlenswert?

Annemarie Meier antwortet:

Der Körper gewinnt die für ihn lebensnotwendige Energie

aus dem Abbau von Kohlenhydraten und Fett. Diese beiden Nährstoffe sind in unserer täglichen Nahrung normalerweise reichlich enthalten. Bei der Atkins-Diät sind die Kohlenhydrate auf ein Minimum beschränkt. Der Körper ist daher gezwungen, die Kohlenhydratspeicher in der Leber und in den Muskeln anzugreifen. Nach zwei Tagen sind diese Reserven allerdings erschöpft.

Was passiert weiter? Vorerst baut der Körper vermehrt Eiweiss ab. Eiweiss ist aber, wie Sie sicher wissen, lebensnotwendig. Der Körper beginnt daher nach relativ kurzer Zeit Fett abzubauen. Dabei entstehen freie Fettsäuren, die in der Leber zu sogenannten Ketonkörpern abgebaut

werden. Ketonkörper sind jetzt die Energiequelle für Gehirn und Muskeln. Weil die Konzentration an Ketonkörpern im Blut erhöht ist, muss bei dieser Diät viel, das heisst mindestens drei Liter pro Tag getrunken werden. Nur so können sie via Nieren und Urin genügend ausgeschieden werden. Die Antwort auf Ihre erste Frage lautet also:

- Ketonkörper entstehen beim Fettabbau aus den freien Fettsäuren. Sie sind Energiequelle für Gehirn und Muskeln. Übrigens: Sobald bei der Atkins-Diät mehr Kohlenhydrate als erlaubt gegessen werden, funktioniert das Ganze nicht mehr, das heisst der Körper stellt den Abbau der Fettreserven ein. Er gewinnt die Energie wieder aus der Nahrung.

Nun zu Ihrer zweiten Frage. Die hohe Belastung des Körpers mit Ketonkörpern wird nicht von jedermann gut vertragen. Daher soll die Atkins-

Diät nur nach Absprache und unter Kontrolle des Hausarztes durchgeführt werden. Ich rate Ihnen ab, diese Diät längere Zeit durchzuführen. Erstens ist sie, wie Sie selbst festgestellt haben, sehr fett- und cholesterinreich. Zweitens führt die einseitige Nahrungszufuhr zu einer ebenso einseitigen und deshalb ungenügenden Vitamin- und Mineralstoffversorgung. Ein weiterer sehr wichtiger Punkt wird ebenfalls nicht erfüllt. Die eigenen Ernährungsgewohnheiten, die zum Gewichtsproblem geführt haben, werden nicht verändert. Nach der Kur fällt man wieder ins alte Essverhalten zurück – eine erneute Gewichtszunahme ist vorprogrammiert und natürlich auch der unvermeidliche «Frust» darüber. Also:

- Die Atkins-Diät sollte nur unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt werden. Sie ist als Langzeit-Kur ungeeignet. Eine erneute Gewichtszunahme ist vorprogrammiert. □

SPORT**Auch bei hohem Blutdruck in die Berge****Frage:**

Früher unternahm ich gelegentlich Wanderungen in Berggebieten; jetzt würde ich gerne wieder einmal ein solch interessantes Unternehmen anpacken. Da ich jedoch einen hohen Blutdruck habe, wage ich es kaum. Zudem warnte man mich vor der Bergkrankheit. Was können Sie mir raten? Ich bin ein 45-jähriger Geschäftsmann.

Lilo Kennel antwortet:

Bergwanderungen haben in bezug auf Panorama und herrliche Fauna und Flora ihre besonderen Reize. Mit Sicherheit steht allerdings fest, dass an den Organismus höhere Anforderungen gestellt werden als bei Wanderungen im Unterland.

Ruhiges Spaziertempo in ebenem Gelände lässt den Puls über 100 Schläge ansteigen, ist also keine besondere Leistung. Das ändert sich aber, sobald Steigungen dazukommen oder Lasten getragen werden. Bergwandern ist

eine ganzheitliche Körperbeanspruchung. Der Aufstieg fordert Herz, Lunge und Muskulatur. Der Abstieg belastet vorwiegend die Gelenkstrukturen und die Wirbelsäule. Muskulär wird hauptsächlich Bremsarbeit geleistet, die sich im Hüft-Oberschenkel-Bereich bemerkbar macht. Es empfiehlt sich deshalb, eine anspruchsvolle Bergwanderung nur in guter körperlicher Verfassung anzutreten, das heisst Sie sollten sich entsprechend vorbereiten durch Wanderungen auf den ideal angelegten Wanderwegen des Juras oder im Voralpengebiet.

Bluthochdruck ist eine verbreitete Zivilisationskrankheit, welche meistens mit Medikamenten und Allgemeinmassnahmen recht gut zu beherrschen ist. Es wird Ihnen bekannt sein, dass Stresssituationen zu vermeiden sind, dass das Körpergewicht normalisiert sein sollte und dass Sie wenig Kaffee und Alkohol trinken und auf Nikotin verzichten sollten. Sport im Sinne von

Ausdauertraining schadet nicht. Dazu gehört Wandern, wobei ein vernünftiges Tempo angeschlagen werden sollte, das heisst Sie sollten sich noch mit dem Partner oder der Partnerin unterhalten können. Grosse Höhen ist kein Hinderungsgrund, es sei denn, es bestehe gleichzeitig ein Herzleiden.

Und nun noch zur Bergkrankheit. Sie kündigt sich bei grösseren Höhen, also über 3000 Meter ü.M., an durch Schwindelgefühle, Übelkeit, Kopfweh, Schweissausbrüche usw. und muss ernst genommen werden. Gefährdet sind Personen, die schlecht trainiert sind, zu schnell in grosse Höhen aufsteigen und die schon einmal an Bergkrankheit gelitten haben. Höhen über 3000 Meter erfordern eine gewisse Anpassung des Organismus; Aufstiege sind deshalb eher langsam anzugehen. Treten Vorzeichen auf, so ist der Aufstieg zu unterbrechen und allenfalls abzubrechen. Die Rückkehr auf tiefere Hö-

hen ist meistens die einzige Lösung. Sollten Sie mit der Bahn in die Höhe gefahren sein, so bewegen Sie sich vorerst langsam oder setzen Sie sich irgendwo hin.

Bestimmt werden Sie Ihre Bergwanderung nicht allein machen. Jede Gruppe sollte das Tempo immer der schwächsten Begleitperson anpassen. Hemmungen sind fehl am Platz. Wer immer es auch sei! Es gibt noch viele Vorsichtsmassnahmen und Sicherheitsregeln, die zu beachten sind. Zusammen mit vielen wertvollen Tipps sind sie im Faltprospekt «Sicher bergwandern» aufgelistet. Erhältlich ist dieses Informationsblatt bei der Schweizerischen Unfallversicherung SUVA, Fluhmattstr. 1, 6002 Luzern. □

