

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Zehn Irrtümer rund ums Essen  
**Autor:** Schriber, Daniel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818946>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

**DICKMACHER UND CO.** \_Jeder weiss: Rüebli sind gut für die Augen, Schnaps fördert die Verdauung, und Kartoffeln machen dick. Aber stimmt das auch wirklich? Wir sind den Mythen rund um die Ernährung auf den Grund gegangen.

# ZEHN IRRTÜMER RUND UMS ESSEN

Text//**DANIEL SCHRIBER** Illustration//**MARCEL REICH**

## **Mythos 1: Kartoffeln machen dick**

Grossmutter hat uns schon oft gewarnt: «Iss nicht so viele Kartoffeln, sonst wirst du noch dick.» Stimmt nicht! Kartoffeln sind nicht nur sehr gesund, sondern auch ziemlich kalorienarm. Auf die Hüften schlagen Kartoffeln erst, wenn sie zusammen mit Mayonnaise oder anderen Dickmachern serviert werden. Entscheidend ist die Zubereitungsart: Pommes frites, Kroketten oder Pommes-Chips sind echte Kalorienbomben, salzarm gekochte Kartoffeln oder Pellkartoffeln sind gesund und gut für die Figur.

## **Mythos 2: Rüebli stärken unsere Sehkraft**

Rüebli sind nicht nur gut fürs «Büebli», sondern auch für die Augen. Wirklich? Hinter der Behauptung steckt zumindest ein Fünkchen Wahrheit. Karotten versorgen den Körper mit Vitamin A - und das ist unter anderem auch für unsere Sehkraft wichtig. Wer an Vitamin-A-Mangel leidet, kann nachtblind werden und auf Dauer sogar ganz erblinden. Trotzdem sehen wir nicht besser, nur weil wir viele Karotten essen. Bei Kurz- und Weitsichtigkeit helfen nach wie vor nur eine gute Brille oder Kontaktlinsen.

## **Mythos 3: Kaffee nimmt dem Körper Flüssigkeit**

Wer in einem Restaurant einen Kaffee bestellt, erhält dazu oftmals auch ein Glas Wasser. Dieses soll unserem Körper die Flüssigkeit zurückgeben, die durch den Kaffeekonsum verloren ging. Heute wissen wir, dass Kaffee den Körper keinesfalls dehydriert, sondern den Wasserhaushalt im Gegenteil erhöht. Tatsache ist jedoch, dass der Kaffeegenuss unsere Nieren stimuliert - und das hat auch zur Folge, dass

wir nach einem Cappuccino schneller auf die Toilette müssen als nach einem Glas Wasser.

## **Mythos 4: Gross und stark - mit Spinat!**

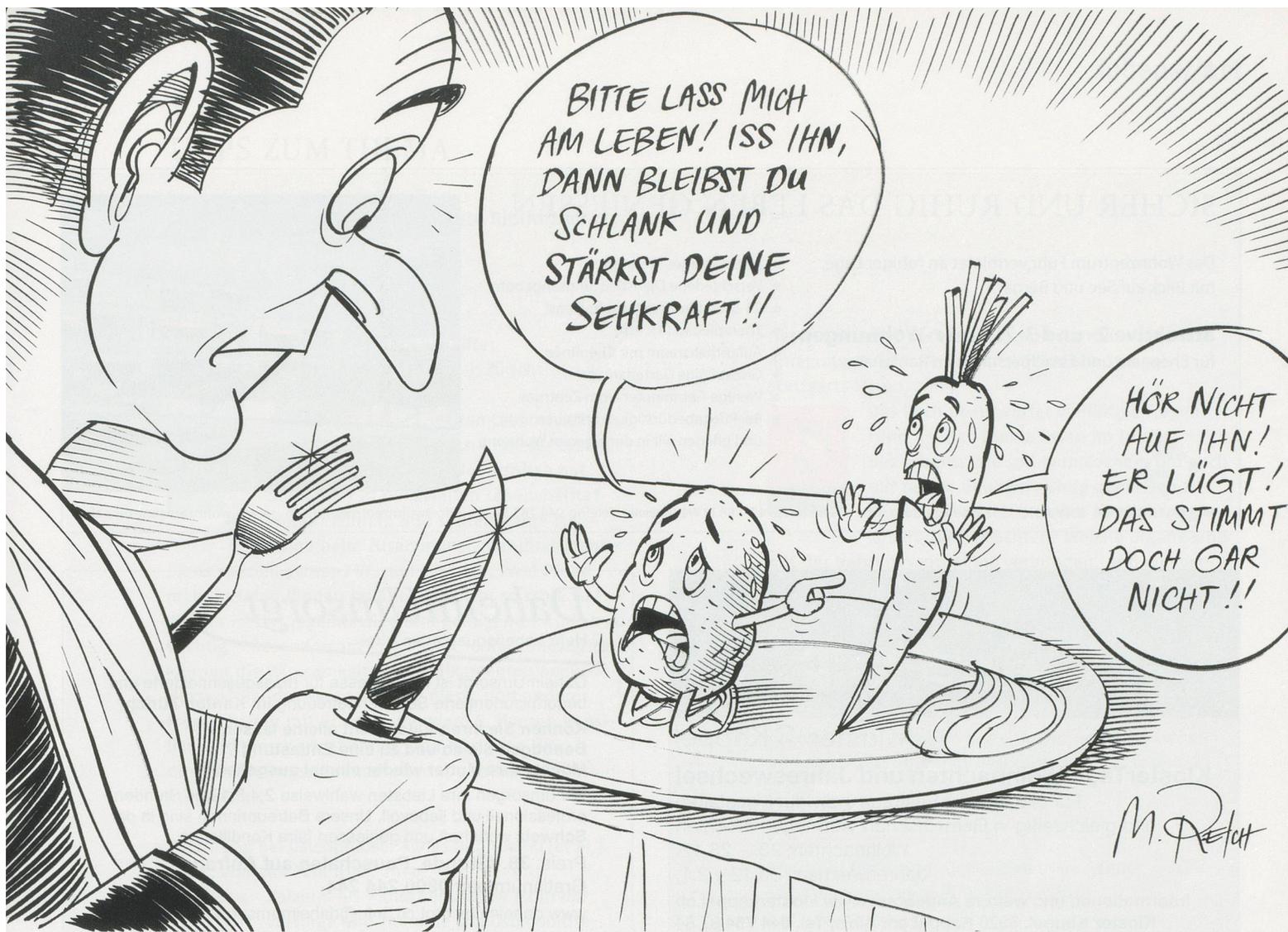
Immer wenn es brenzlich wurde, schluckte Popeye büchsenweise Spinat. Das Gemüse mit dem angeblich so hohen Eisengehalt verhalf dem Comic-Helden zu ungeahnten Kräften. Aber ist Spinat wirklich muskel-aufbauend? Leider nein. Zumindest nicht mehr als anderes Gemüse. Der Anteil an Eisen in den grünen Blättern ist mit 3,5 Milligramm auf 100 Gramm nicht besonders hoch. Renden, Erbsen oder weisse Bohnen verfügen beispielsweise über einen wesentlich höheren Eisengehalt. Wenn das Popeye gewusst hätte...

## **Mythos 5: Bier auf Wein, das lasse sein**

Auch dieser Mythos ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet - falsch ist er trotzdem. Dasselbe gilt für den Spruch «Wein auf Bier, das gönne ich mir». Wenn wir Alkohol trinken, ist die Reihenfolge der Getränke bedeutungslos. Entscheidend ist die Menge: Je mehr Sie trinken, desto heftiger werden Sie am Morgen danach leiden. Trotzdem ist es keine gute Idee, alkoholische Getränke durcheinanderzutrinken. Der Grund: Man trinkt mehr, wenn man die Getränke häufig wechselt.

## **Mythos 6: Schnaps fördert die Verdauung**

Ob Grappa, Kirsch oder Ouzo: Viele Leute schwören nach einer üppigen Mahlzeit auf einen Verdauungsschnaps. Alkohol betäubt und schwächt zwar das Völlegefühl, der Verdauung erweist «das Schnäpschen danach» aber keinen Dienst. Wer ein zweites oder



drittes Gläschen trinkt, hemmt die Verdauung sogar spürbar. Der Körper muss jetzt nämlich erst einmal den Alkohol abbauen.

#### **Mythos 7: Aufgewärmte Pilze sind giftig**

Dieser Ratschlag stammt aus einer Zeit, in der es noch keine Kühlschränke gab, und ist längst überholt. Wahr ist, dass Pilze zu den leicht verderblichen Lebensmitteln zählen. Sie sollten deshalb immer frisch zubereitet werden. Wenn Sie Ihr Pilzgericht nach der Zubereitung rasch abkühlen und anschliessend kühl aufbewahren, können Sie das gut aufgewärmte Gericht aber problemlos einen oder zwei Tage danach noch geniessen. Immer vorausgesetzt, dass keine Giftpilze drin sind.

#### **Mythos 8: Mit Light-Produkten nimmt man ab**

Wer abnehmen möchte, greift zu Light-Produkten. Kein Wunder: Diese beinhalten schliesslich weder Fett noch Zucker oder andere Dickmacher. In Wahrheit sind die meisten Produkte jedoch nicht so leicht, wie sie im Laden angepriesen werden. Oftmals finden sich in diesen Lebensmitteln Geschmacksverstärker und andere chemische Zutaten. Eine weitere Gefahr: Wer Light-Produkte isst, greift eher zweimal zu - «es ist ja schliesslich kalorienarm».

#### **Mythos 9: Cola und Salzstangen gegen Durchfall**

Diese Medizin schmeckt gut und soll bei Magen-Darm-Beschwerden helfen: Cola und Salzstangen. Doch leider wirkt das Hausmittel nicht wie erhofft. Cola enthält neben Zucker auch Koffein, was den Durchfall im Gegenteil sogar noch fördern kann. Der hohe Zuckergehalt führt zudem zu einer verstärkten Wasserausscheidung über die Nieren. Bei den Salzstangen besteht dieses Risiko nicht - wirklich hilfreich sind sie trotzdem nicht. Bei Durchfall empfehlen wir leicht gesüssten Tee, Zwieback oder eine Bouillonsuppe. Und etwas Lufterfrischer im stillen Örtchen.

#### **Mythos 10: Spätes Essen macht dick**

«Frühstücke wie ein Kaiser, iss zu Mittag wie ein König und abends wie ein Bettler.» Noch immer haben viele Menschen diese alte Weisheit im Hinterkopf. Denn: Wer abends viel isst, wird schneller dick. Das sagt man zumindest. Tatsächlich wurden schon mehrere Studien zu diesem Thema durchgeführt. Weil sich diese jedoch teilweise widersprechen, kann dieser Mythos nicht eindeutig geklärt werden. Sicher ist: Am Ende des Tages ist nicht entscheidend, wann wir essen, sondern wie viel Energie wir zu uns nehmen. Auf die Menge kommt es an. ■

## SICHER UND RUHIG DAS LEBEN GENIESSEN

Das Wohnzentrum Fuhr vermietet an ruhiger Lage, mit Blick auf See und Berge

**attraktive 2- und 3-Zimmer-Wohnungen** für Ehepaare und Einzelpersonen im Rentenalter.

- ◆ Selbständiges Wohnen
- ◆ Verschiedene Dienstleistungsangebote
- ◆ 24-Stunden-Bereitschaftsdienst
- ◆ Therapiebad (4x9m)
- ◆ Aufenthaltsraum mit Cheminée
- ◆ Grosszügige Gartenanlage
- ◆ Wenige Gehminuten vom Zentrum
- ◆ Bei Pflegebedürftigkeit betreuen und pflegen wir in der eigenen Wohnung



WOHNZENTRUM FUHR

Wohnzentrum Fuhr Fuhrstrasse 42 8820 Wädenswil Telefon 044 783 39 39 info@wohzentrum-fuhr.ch www.wohzentrum-fuhr.ch



Kloster  Kappel

### KlosterTage Weihnachten und Jahreswechsel

Für alle, die die Festtage individuell gestalten und gleichzeitig in Gemeinschaft verbringen möchten

Weihnachten: 23. – 26.12.

Jahreswechsel: 30.12 – 2.1.

Informationen und weitere Angebote: [www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch)  
Kloster Kappel, 8926 Kappel am Albis, Tel. 044 764 87 84

## DaheimUmsorgt

Mehr Lebensqualität im Alter

DaheimUmsorgt ist Ihre Adresse für massgeschneiderte und bedürfnisorientierte Seniorenbetreuung im Kanton Zürich.

**Können Sie Ihren Vater nicht alleine lassen ?**

**Benötigen Sie ab und zu eine Entlastung ?**

**Möchte Ihre Mutter wieder einmal ausgehen ?**

Wir umsorgen Ihre Liebsten wahlweise 2,4,8,12,24 Stunden - professionell und liebevoll. Unsere Betreuerinnen sind in der Schweiz wohnhaft und geniessen faire Konditionen.

Preis: **38.-/Stunde, Pauschalen auf Anfrage**

Gratisnummer: **0800 244 244**

[www.daheimumsorgt.ch](http://www.daheimumsorgt.ch), [info@daheimumsorgt.ch](mailto:info@daheimumsorgt.ch)

Bewährte Rezeptur  
seit über 50 Jahren



bio-strath.ch



**Strath**



YouTube

**Sonnengarten**

Ein Ort für persönliche  
Lebensgestaltung im Alter

### Anthroposophisches Alters- und Pflegeheim Sonnengarten Hombrechtikon



- Grosszügige Wohnungen und Gemeinschaftsräume
- Kurs- und Kulturangebot
- Altersgerechte, vollwertige Ernährung
- Anthroposophisch erweiterte Pflege
- Siedlung mit Alterswohnungen
- Grosser Park und organische Architektur

In der Regel findet am ersten Samstag im Monat um 14.00 Uhr eine öffentliche Führung durch den Sonnengarten statt (um Anmeldung wird gebeten).

Alters- und Pflegeheim Sonnengarten  
Etzelstrasse 6 · 8634 Hombrechtikon/ZH · T 055 254 40 70  
[www.sonnengarten.ch](http://www.sonnengarten.ch) · [info@sonnengarten.ch](mailto:info@sonnengarten.ch)

## TIPPS ZUM THEMA

Ausgewählt von der Pro Senectute Bibliothek

## //BÜCHER

## &gt; Ernährung in der zweiten Lebenshälfte:

Was jetzt gut tut. Heinz Eckert [et al.]. Zürich:  
Pro Senectute Schweiz, 2008



«Ernährung in der zweiten Lebenshälfte» greift Fragen auf, die sich in dieser Lebensphase stellen: Welche Bedürfnisse hat der Körper in der zweiten Lebenshälfte? Worauf können und sollten ältere Menschen beim Zusammenstellen ihres Menüplans speziell achten? Warum sind ein, zwei Pfund mehr auf den Rippen im Alter gar nicht so schlecht? Warum ist das regelmässige und genügende Trinken so wichtig – besonders im Alter? Welche Nahrungsmittel können die Wirksamkeit von Medikamenten beeinflussen? Bei der Beantwortung dieser und anderer Fragen haben mit Dr. med. Renward S. Hauser, Konsiliararzt klinische Ernährung, und Marianne Hug, dipl. Ernährungswissenschaftlerin, erfahrene Experten mitgewirkt.

> Ernährung bei Osteoporose. Agnes Budnowski [et al.].  
Wien: Wilhelm Maudrich, 2013

Kalzium als «Knochenbauer» ist in der Vorsorge und Therapie von Osteoporose längst bekannt. Auch die positive Wirkung des «Super»-Vitamins D ist kein Geheimnis mehr. Doch welche anderen Vitamine und Mineralstoffe können den Aufbau der Knochenmasse zusätzlich unterstützen? Und gibt es tatsächlich «Knochenräuber»? Drei Diätologinnen und eine Fachärztin klären diese und viele weitere Fragen und zeigen Ihnen, wie Sie mit Ernährung Ihre Knochen stärken können. Die über 120 schmackhaften Rezepte sind schnell und einfach nachzukochen und schmecken der ganzen Familie!

> Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ.  
Giulia Enders. Berlin: Ullstein, 2014

Ausgerechnet der Darm! Das schwarze Schaf unter den Organen, das einem doch bisher eher unangenehm war. Aber dieses Image wird sich ändern. Denn Übergewicht, Depressionen, Allergien und Alzheimer hängen mit einem gestörten Gleichgewicht der Darmflora zusammen. Das heisst umgekehrt: Wenn wir uns in unserem Körper wohlfühlen, gesünder altern und glücklicher werden wollen, müssen wir unseren Darm pflegen. Das zumindest legen die neuesten Forschungen nahe. In diesem Buch erklärt die junge Wissenschaftlerin Giulia Enders in vergnüglicher Weise, welch hochkomplexes und wunderbares Organ der Darm ist. Er ist der Schlüssel zu Körper und Geist und eröffnet uns einen ganz neuen Blick durch die Hintertür.

> Gesund & lecker kochen und geniessen: Kulinarische Anregungen für reife Gaumen. Franziska Stengel.  
Stuttgart: Memo, 2009

Das Buch beantwortet vielfältige Fragen rund um das Thema Essen im Laufe des Lebens. Wie soll man kochen, um auch mit reifem Gaumen richtig geniessen zu können? Was soll man bei der Nahrungszubereitung beachten? Welche Organe sind mit der Nahrungsaufnahme verbunden, und wie verändern sie ihre Funktion im Laufe des Lebens? Was muss bei welchen häufig vorkommenden Krankheitsbildern beim Kochen und bei der Ernährung berücksichtigt werden? Wie kann ein Speiseplan aussehen, der fit erhält? Dazu gibt es zahlreiche Rezepte. Für alle, die gern kochen oder sich in ihrem beruflichen oder privaten Umfeld um andere Menschen kümmern und für deren Gesundheit Sorge tragen.

## //FILME

> Pranzo di ferragosto: Das Festmahl im August.  
Spielfilm von Gianni Di Gregorio. Zürich:  
Xenix Film, 2009

Die Ferientage um den «ferragosto» Mitte August hätte sich Gianni wahrlich anders vorgestellt! Unverhofft wird der ewige Junggeselle in der Sommerhitze zum Gastgeber von vier eigensinnigen alten Damen. Dabei spielte sich Giannis Leben gerade so angenehm zwischen leichter Hausarbeit und gewohnheitsmässigen Abstechern in die nahe gelegene Bar ab. Dennoch stellt er sich tapfer und pflichtbewusst den Kapriolen seiner eigenwilligen Gäste...

> Bäckerei Zürrer. Spielfilm von Kurt Früh.  
Zürich: Praesens Film, 1957

Die Gegend um die Zürcher Langstrasse herum ist eine Welt für sich. In diesem Teil der Stadt spielt die Geschichte des Films. Der alte Bäcker-Konditor Zürrer hat drei erwachsene Kinder: Richard (der Älteste ist sein Liebling und Geschäftsmann) sowie Trudi und Heini, der Jüngste. Heini hilft seinem Vater in der Bäckerei, träumt aber von einer Karriere als Radrennfahrer. Zürrer missbilligt nicht nur Heinis sportliche Ambitionen, sondern auch sein Verhältnis mit Gina, der Tochter des italienischen Gemüsehändlers Pizzani.