

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Heimwesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen

**Band:** 49 (1978)

**Heft:** 11

  

**Artikel:** Der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit : "Speis' und Trank hält Leib und Seele zusammen"

**Autor:** Baumgartner, Paul

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-809752>

### **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:** 18.02.2025

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

## «Speis' und Trank hält Leib und Seele zusammen»

Von Paul Baumgartner, Zürich \*

Neben dem Schlafen, dem Atmen und einigen anderen physisch-physiologischen Vorgängen ist die Ernährung der wichtigste Vorgang, zählen wir sie doch zu den Grundbedürfnissen, die zum Leben nötig sind. So wie Pflanzen- und Tierwelt auf Dünger, Wasser und Futter angewiesen sind, genau so lebenswichtig ist für den Menschen eine gesunde Nahrung und ein ausreichendes Mass an Flüssigkeit.

Um sich gesund und lebensfähig zu erhalten, bedarf es also einer vollwertigen und bekömmlichen Nahrung.

### Wichtige Grundregel

Von einer richtig zusammengesetzten, vollwertigen und massvoll verzehrten Nahrung hängen Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensfreude und vor allem auch die persönliche Leistungsfähigkeit entscheidend ab — und zwar oft mehr, als gemeinhin angenommen wird. Wenn Sie Ihre tägliche Kost abwechslungsreich und vielseitig gestalten, können Sie sicher sein, dass Ihr Bedarf an erforderlichen Nährstoffen gedeckt ist.

Merken wir uns deshalb gleich zu Beginn folgende Grundregel:

- richtige Ernährung = gesunde Menschen
- falsche Ernährung = kranke Menschen

### Was verstehen wir unter richtiger Ernährung?

Um das beantworten zu können, müssen wir zunächst die wichtigsten Elemente festhalten, die mit der Ernährung im direkten Zusammenhang stehen. Diese Elemente — man nennt sie «Nährstoffe» — werden in folgende Gruppen eingeteilt:

Eiweiss, Fette, Kohlenhydrate  
und  
Mineralsalze, Spurenelemente,  
Vitamine, Wasser usw.

Nachfolgend möchten wir auf die Bedeutung der einzelnen Substanzen dieser sieben Nährwertträger kurz eingehen.

### Eiweiss

Für den menschlichen Körper ist Eiweiss einer der wichtigsten Aufbaustoffe. Tierisches Eiweiss ist voll-

wertiger als pflanzliches. Der Anteil von tierischem Eiweiss am gesamten Eiweissbedarf sollte mindestens 40 Prozent betragen. Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier stellen die Hauptquellen für das tierische Eiweiss.

*Normalerweise rechnet man für den täglichen Eiweissbedarf etwa 1 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht. Kinder und ältere Menschen benötigen jedoch grössere Mengen an Eiweiss (etwa 1,2—1,4 g pro kg Körpergewicht).*

### Kohlenhydrate

Wegen der besonders leichten und ergiebigen Produktion, vorwiegend durch Pflanzen, zählen wir die Kohlenhydrate zu den billigen Nährstoffen. Mit Recht überwiegt deshalb in der menschlichen Nahrung die Kohlenhydratmenge. Reichliche Aufnahme von hochkalorischen Kohlenhydraten fördert jedoch den Fettansatz, da Kohlenhydrate leicht abbaubar sind und sich deshalb rasch in Fett umwandeln können. Solche hochkalorische Kohlenhydrate werden in der täglichen Nahrung vorwiegend durch Brot, Teigwaren, Kartoffeln usw. unserem Körper zugeführt.

*Um ein gesundes Ernährungsziel zu erreichen, sollten nie mehr als 55 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs durch Kohlenhydrate gedeckt sein!*

### Fette

Neben Eiweiss und Kohlenhydraten stellen die Fette und Oele eine weitere Hauptgruppe in unserer Ernährung dar. Fette und Oele beziehen wir aus pflanzlichen und tierischen Produkten.

Wenn wir von Fett sprechen, dann denken wir meistens zuerst an die leider oftmals zu stark ausgeprägten Rundungen unserer Körper. In der ernährungswissenschaftlichen Literatur heisst es über den täglichen Fettbedarf: Der optimale Fettbedarf entspricht etwa 1 Gramm Fett pro 1 Kilogramm Körpergewicht.

*Nicht mehr als 30 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs dürfen jedoch durch Fett gedeckt werden.*

Bei dieser Gelegenheit möchten wir noch auf folgendes hinweisen: Während bei Eiweiss die Formel (1 g/kg Körpergewicht täglich) als ein tägliches Minimum zu betrachten ist, so stellt die Formel beim Fett (ebenfalls zirka 1 g/kg Körpergewicht täglich) die obere Grenze dar. Ein Unterschreiten des opti-

\* Der Verfasser, Küchenchef im Altersheim Pfrundhaus Zürich, ist Präsident der VSA-Fachgruppe für Altersheim-Köche. Red.

malen Fettbedarfs (natürlich nicht übertrieben) führt im Gegensatz zum Eiweiss kaum zu gesundheitlichen Störungen. Führen wir jedoch unserem Körper mehr Fett zu als dieser zum Unterhalt benötigt, so wird dieses überschüssige Fett in mehr oder minder reichlicher Form im Körper abgelagert und führt somit rasch zur Uebergewichtigkeit — ein Problem, das in der heutigen Zeit aktueller denn je ist!

## Mineralsalze und Spurenelemente

Fast alle Nahrungsmittel führen unserem Körper Mineral- und Spurenstoffe zu. Im allgemeinen reicht die bei vernünftiger Ernährung aufgenommene Menge dieser Stoffe für die Gesunderhaltung unseres Körpers vollkommen aus.

Es würde zu weit führen, an dieser Stelle auf die Bedeutung und Wirkung der einzelnen Substanzen im Detail einzugehen.

## Vitamine

Die Wichtigkeit und Bedeutung der Vitamine (Ergänzungsstoffe) wurde erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts erkannt. Sie würden vielleicht heute noch keine so hervorragende Rolle spielen, wären wir nicht durch die ständige Verfeinerung unserer Küche allmählich auf die Gefahr zugesteuert, eine vitaminarme und damit eine ungenügende Ernährung zu schaffen.

Während man in den Anfangszeiten der Vitaminforschung glaubte, nach besonders hohen Vitamingaben streben zu müssen, weiss man heute, dass Vitamine zwar unerlässlich sind, dass aber schon eine sehr geringe Mindestmenge (von manchen Vitaminen nur einige Milligramm) ausreichend ist. Vitamine führen Sie dem Körper bei gemischter Kost, normalen Obst- und Gemüseverzehr und vor allem durch Frisch- und Rohkost in ausreichendem Masse zu.

## Wasser

Wenn wir bedenken, dass der menschliche Körper zu rund 64 Prozent seines Gewichtes aus Wasser besteht, können wir daraus mit Sicherheit schliessen, dass das Wasser im Organismus eine wichtige Aufgabe zu erfüllen hat. Das Wasser darf genauso wie Eiweiss, Fett, Kohlenhydrate usw. als ein notwendiger Baustoff bezeichnet werden. Daneben ist es auch ein Betriebsstoff, verflüssigt unsere Nahrung, transportiert sie und bringt unerwünschte Stoffe zur Ausscheidung.

Mit fast allen Nahrungsmitteln führen wir dem Körper eine geringere oder grössere Menge Wasser zu. Beispielsweise bestehen die meisten Gemüse- und Obstsorten zu 80 bis 90 Prozent aus Wasser, Brot zu 55 Prozent und Kartoffeln zu etwa 75 Prozent.

*Der tägliche Wasserbedarf liegt — einschliesslich des in Lebensmittel enthaltenen Wassers — bei erwachsenen Personen zwischen 2 und 2,5 Litern.*

Der Durst ist (Kleinkinder und Kranke ausgenommen) ein zuverlässiger Gradmesser für den Wasserbedarf. Der tägliche Wasserbedarf kann unter besonderen Umständen (schwere körperliche Arbeit, starke Transpiration, Hitze oder Fieber) bis auf 7 bis 10 Liter ansteigen. Bei einer derart hohen Wasserzufuhr sollten wir aber unbedingt beachten, dass wir vorwiegend ungesüsstes und kohlen säurearmes Getränk verwenden sollten. So birgt nämlich das übliche Erfrischungsgetränk oft einen hohen Zuckeranteil in sich, der sich letztlich auf unser Ziel — richtiges Ernähren — äusserst ungünstig auswirken kann.

## Merksatz

Als Zusammenfassung für die erwähnten Nährstoffe sollten wir uns folgenden Leitsatz einprägen:

Fehlt in unserer Nahrung nur ein einziger lebensnotwendiger Stoff für längere Zeit oder ist seine Zufuhr über lange Zeit ungenügend, so wird die Ernährung mangelhaft. Oft sind dann schwer überschaubare und unklare Ausfallerscheinungen die Folgen.

## Hilft der «Instinkt»?

Wie wir schon zu Beginn erwähnten, hängen Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Abwehrbereitschaft wesentlich von einer ausgewogenen und gesunden Ernährung ab. Grundkenntnisse über eine vollwertige Ernährung sind deshalb unerlässlich.

Niemand sollte sich bei diesem wichtigen Punkt auf seinen persönlichen «Instinkt» verlassen!

Nachdem wir nun die wichtigsten Nährwertträger kennengelernt haben, müssen wir uns jetzt noch ein wenig damit befassen, wie hoch die Anteile dieser Nährwertträger in der täglichen Nahrung sein sollten. Die drei wichtigsten Nährwertträger sollten sich folgendermassen verteilen:

Eiweiss:	15 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs
Fette/Oele:	30 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs
Kohlenhydrate:	55 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs

Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Wasser sind unter normalen Bedingungen in den Lebensmitteln ausreichend vorhanden.

Im engsten Zusammenhang mit der Ernährung stehen wir auf den Begriff der

## Kalorien

«Kalorienbewusst essen» ist heute schon fast ein Modeausdruck. Der ständig ansteigende Fettver-

brauch unter der Bevölkerung hat dazu geführt, dass heute bereits eine erschreckend hohe Anzahl unserer Mitmenschen an Uebergewicht leiden. Neben dem steigenden Fettkonsum spielt allerdings auch die Zunahme der Berufe ohne körperliche Schwerarbeit eine wesentliche Rolle, wenn viele Menschen heute ausgesprochen dick sind.

Abgesehen von einigen unverbesserlichen «Vielesern» beteuern die meisten Uebergewichtigen zu Recht, dass sie nur wenig essen und trotzdem nicht abnehmen.

### Uebergewichtige essen nicht zuviel, aber falsch

Es zeigt sich oft, dass die Uebergewichtigen meistens ungenügende Kenntnisse und Vorstellungen über den Kalorien- bzw. Energiegehalt von Nahrungsmitteln haben und überwiegend zwar wenig essen, aber dafür viel zu kalorienreiche Nahrungsmittel konsumieren.

Die Gewichtszunahme entwickelt sich zumeist langsam unmerklich über Monate und Jahre. Wenn Sie Ihrem Körper jeden Tag nur 100 Kalorien zuviel zuführen, dann entwickelt sich durch Ablagerung in den Fettdepots innerhalb eines Jahres eine Gewichtszunahme von rund 3,5 Kilogramm!

Wenn diese dreieinhalb Kilo Gewichtszunahme für Sie nicht störend wirken, dann werden diese täglichen 100 «Zuviel-Kalorien» in etwa fünf Jahren die Ursache für stattliche 18 Kilogramm Mehrgewicht sein!

(Falls Sie Ihren Organismus dann obendrein auch noch mit mehr oder weniger starkem Tabak- und Alkoholkonsum belasten, so haben Sie mit Sicherheit die günstigsten Chancen, um einen Herzinfarkt zu erleiden.)

Nun, soweit soll und darf es nicht kommen. Nahrungseinschränkung bzw. Kalorienberechnung ist das A und O zur Vermeidung von Uebergewicht und dessen Behandlung.

So müssen wir uns zuerst also einmal Gedanken machen, wie gross der tägliche Kalorienbedarf überhaupt ist. Als Berechnungsgrundlage für den Kalorienbedarf bedienen wir uns folgender Angaben:

1 Gramm Eiweiss	liefert uns	4,1 Kalorien
1 Gramm Fett/Oel	liefert uns	9,3 Kalorien
1 Gramm Kohlenhydrate	liefert uns	4,1 Kalorien
1 Gramm Alkohol	liefert uns	7,1 Kalorien

Im Anhang dieses Artikels publizieren wir eine Tabelle unter dem Titel «Kalorienbedarf des Menschen».

Wir möchten Sie aber gleich jetzt darauf hinweisen, dass bei der Verwendung dieser Tabelle absolute Vorsicht geboten ist. Der individuelle Kalorien- bzw. Energiebedarf variiert nach Geschlecht, Alter, Grösse, Gewicht und vor allem nach körperlicher Bewegung (Arbeit).

So ist beispielsweise die für den Schreiner empfohlene Menge von täglich 3300 Kalorien viel zu hoch gegriffen, wenn dieser unter Umständen nur die vollautomatisch arbeitende Maschine in der Werkshalle überwachen muss und sein Körper dabei praktisch den ganzen Tag nicht belastet wird.

1000 Kalorien pro Tag weniger wären für diesen Schreiner immer noch ausreichend genug.

In den vergangenen dreissig Jahren ist in Mitteleuropa der Bevölkerungsanteil der sogenannten Leichtarbeiter auf nahezu 70 Prozent angestiegen. Mit anderen Worten heisst das, dass 70 Prozent der Bevölkerung einen Kalorienbedarf von höchstens 2400 bis 2600 Kal./Tag haben. Nur noch 10 Prozent der erwachsenen Arbeiter benötigen bis 3500 Kal./Tag und lediglich 2 Prozent der Bevölkerung beanspruchen über 4000 Kalorien in einem Tag.

Wenn Sie sich jetzt nach all den Angaben und Zahlen über Kalorien und Nährstoffanteile usw. einigermaßen verunsichert fühlen, sollten Sie sich jetzt erst recht mit dem Thema «*Richtige Ernährung*» befassen!

Natürlich meinen wir nicht, dass Sie von jetzt an bei jeder Mahlzeit Nährstoff- und Kalorientabelle zur Hand haben sollten — und die Angaben dann auch noch mit dem Rechenschieber genau verarbeiten — nein, unser Rat für Sie ist von viel einfacherer Natur.

*Versuchen Sie in Zukunft nur, Ihre Mahlzeiten etwas bewusster auszulesen oder sie gegebenenfalls etwas abwechslungsreicher zuzubereiten.*

Wenn es Ihnen gelingt, die von uns beschriebenen Richtlinien einigermaßen einzuhalten, dann dürfte auch der Erfolg — richtiges Ernähren = gesunde Menschen — nicht ausbleiben.

\*

Eine weitere wesentliche Rolle innerhalb der Ernährung ist das

## Körpergewicht

Ueber das Körpergewicht scheint man sich auch in medizinischen Fachkreisen nicht hundertprozentig einig zu sein. Eine Vielzahl von Tabellen mit ebenso vielen und unterschiedlichen Angaben können den Laien ganz schön verwirren.

Nun, schlussendlich mussten auch wir uns für eine dieser «Gewichts-Tabellen» entscheiden.

Die nachstehende Formel zur Berechnung des Körpergewichtes ist eine der einfachsten und wahrscheinlich auch eine der «richtigsten» Formeln überhaupt.

*Ziehen Sie von Ihrer Körpergrösse die Zahl 100 ab, so erhalten Sie die Zahl, die Sie in Kilogramm wiegen sollten. Wir nennen dieses Gewicht Normalgewicht!*

Ziehen Sie dann von Ihrem Normalgewicht noch weitere 10 Prozent ab (Ernährungskünstler sogar 15 Prozent), dann erhalten Sie Ihr Idealgewicht.

<b>Beispiel:</b>	Körpergrösse	170 cm
	./.	100 cm
	Normalgewicht	70 Kilogramm
	./. 10 Prozent	7 Kilogramm
	Idealgewicht	63 Kilogramm

10 Prozent Untergewicht (Idealgewicht) versprechen die höchsten Lebenserwartungen.

\*

Dass die Ernährung einen besonders wichtigen Einfluss auf die Langlebigkeit eines Menschen hat, steht ausser Zweifel. Eine richtige Ernährung ist einer der prinzipiellen Faktoren der Länge der Lebenserwartung.

Weshalb das tägliche Essen als ein derart wichtiger Faktor zu bezeichnen gilt, kann an einem simplen Beispiel demonstriert werden:

*Normalerweise hat ein Mensch bis zu seinem 80. Lebensjahr rund 90 000 Hauptmahlzeiten durch seinen Körper geschleust.*

*Wenn wir noch ein paar Tausend Frühstücke und Zwischenverpflegungen hinzurechnen, dann käme der Achtzigjährige nach dieser rechnerischen Spielerei auf zirka 40—50 Tonnen verzehrte Lebensmittel.*

### **Eine rechnerische Spielerei? Wir sagen nein!**

Bei dieser gewaltigen Menge dürfte es keinem egal sein, wie sich dieser grosse Lebensmittelberg zusammensetzt.

Man hat vor einigen Jahren eingehende Untersuchungen über die Ernährungsweise älterer Leute angestellt und dabei feststellen müssen, dass der überwiegende Teil sich falsch ernährt. Sie essen zuviel Fett und zuviele Kohlenhydrate, aber viel zuwenig Eiweiss, Gemüse und Obst. Neuere Untersuchungen auf dem Gebiet der Ernährungsforschung konnten diesen Mißstand nur bestätigen. Obwohl in den letzten Jahren massiv über die neuesten Erkenntnisse der modernen Ernährung berichtet wurde, hat sich an den angestammten Essgewohnheiten offensichtlich nichts Wesentliches geändert.

Folgen dieser weitverbreiteten Fehlernährung (vornehmlich bei den älteren Leuten) sind dann meistens starker Leistungsabfall, Müdigkeit, Neigung zu Nörgeleien und Streitigkeiten. Ebenso ungünstig wirkt sich eine Fehlernährung auch auf die jüngeren und berufstätigen Menschen aus.

Eine unzureichende Nahrungszufuhr bzw. ein Manko bestimmter Nährmittel führt bei den Berufstätigen oft zu einer schlechten Arbeitsproduktivität. Auch in der Freizeit treten die obengenannten negativen Erscheinungen infolge Fehlernährung vermehrt auf.

Leider werden jedoch die Fehlerquellen (der falschen Ernährung) vom Betroffenen selbst nur selten erkannt. Die Fehlerquellen sind nämlich nur in den wenigsten Fällen in der gegenwärtigen Ernährungssituation verborgen. Oft liegen die Ursachen der falschen Ernährung bereits Jahrzehnte zurück, nämlich in der frühesten Kindheit!

## **Ueberernährte Kinder**

Es ist eine erfreuliche Tatsache, dass heute die werdenden Mütter von öffentlichen und privaten Beratungsdiensten bereits wertvolle Hinweise für sinnvolle Ernährung erhalten.

Man lehrt sie beispielsweise, dass das viel praktizierte «doppelte-Portion-essen» während der Schwangerschaft sinnlos ist und dass dies letztlich meistens zu gesundheitlichen Schäden führt (sowohl bei der werdenden Mutter als auch beim Kind). Nicht zuletzt tragen diese vorbeugenden Massnahmen wesentlich dazu bei, dass die Rate der ernährungsbedingt krank Geborenen in den letzten Jahren rückläufig ist.

So erfreulich uns dieser Umstand stimmen mag, so unerfreulich wirken im Gegensatz dazu die Statistiken über gesundheitliche Schäden von Kindern im Vorschulalter bis hin zu den Jugendlichen.

Aufzeichnungen von Gesundheitsämtern und schulärztlichen Erfassungen zufolge ist der Anteil von übergewichtigen Kindern ständig ansteigend.

Dass sich die Anzahl der überernährten Schulanfänger im Zeitraum zwischen 1950 und 1970 mehr als verdreifacht hat, müssen wir als eine typisch-negative Erscheinung unserer, im Ueberfluss lebenden, Wohlstandsgesellschaft zuschreiben. (Gezielten Untersuchungen entnehmen wir ausserdem, dass die Anzahl der übergewichtigen und damit kranken Kinder in Städten über 50 000 Einwohnern fast doppelt so hoch ist als bei Kindern aus ländlichen Gegenden.) Als Hauptgrund für die steigend negative Entwicklung hinsichtlich der Fehlernährung bei Kindern bezeichnen wir die parallel dazu verlaufende Kurve unseres Wohlstandsanstiegs.

*Der allgemeine Wohlstand trifft heute die Masse der Bevölkerung — und dabei speziell die Kinder — der hochindustrialisierten und zivilisierten Länder.*

Betrachten wir den «Wohlstand» sozusagen als Oberbegriff und Hauptursache für die ernährungsbedingte negative Entwicklung bei den Kindern, dann sollten wir es nicht versäumen, einige Gedanken über die Details mit anzuknüpfen.

So wenig man den «Wohlstand» generell als Antwort für die immer umfangreicher werdende Jugendkriminalität geben kann, genau so wenig ist eben dieser «Wohlstand» eine Antwort auf die Frage: weshalb so viele überernährte Kinder. Ein wichtiges Moment

---

# VSA- Fortbildungskurse im 1. Semester 1979

Für die Zeit des ersten Halbjahres 1979 plant der Verein für Schweizerisches Heimwesen (VSA) die Durchführung folgender Fortbildungsveranstaltungen:

## «Der Schwierige»

### Grundfragen der Anthropologie

**Kurs für Leiter und Mitarbeiter von Erziehungs- und Altersheimen**

Kursdaten: 20. Februar, 18. März, 3. April 1979 (ganztags)  
Kursort: Paulus-Akademie Zürich  
Kursleitung: Dr. Imelda Abbt, Luzern  
Kurskosten: Fr. 180.— (inkl. Mittagessen) für VSA-Mitglieder  
Fr. 240.— für Nichtmitglieder

Aus dem Inhalt: Was heisst eigentlich «schwierig»? — «Schwierig-Sein» als Schicksal oder Schuld — Der Mensch, ein Wesen in Grenzen.

Der dreitägige Kurs bildet eine Einheit und ist so angelegt, dass das Thema fortschreitend behandelt werden kann. Es ist jedoch möglich, dass **jedesmal neue Teilnehmer** dazukommen. Die drei Tage sollen dem Kursteilnehmer ermöglichen, sich mit dem eigenen, dem fremden, dem zwischenmenschlichen «Schwierig-Sein» auseinanderzusetzen.

Definitive Ausschreibung im Fachblatt Nr. 1/79.

## «Leben – Krankheit zum Tode»

### Das Gespräch mit Sterbenden

**Kurs für Leiter und Mitarbeiter von Alters- und Pflegeheimen**

Kursdaten: 27./28. Februar und 1. März 1979  
Kursort: Paulus-Akademie Zürich  
Kursleitung: Suzanne Dreifuss, Zürich  
Kurskosten: Fr. 200.— (inklusive Verpflegung, ohne Unterkunft) für VSA-Mitglieder  
Fr. 250.— für Nichtmitglieder

Der Kurs bildet eine Einheit und kann **nur en bloc besucht** werden. Er beschäftigt sich mit der Frage «Wie begleite ich betagte Menschen im Heim in ihrem Bedrücksein, in ihrer Krankheit und beim Sterben?»

Definitive Ausschreibung im Fachblatt Nr. 1/79.

## Einführung in die Betagtenbetreuung

### Vorkurs zum Heimleiter-Grundkurs VSA

Kursbeginn: März/April, Dauer: 1 Jahr (35 Kurs-Einheiten/Halbtage)  
Kursort: Institut für Angewandte Psychologie Zürich  
Kursleitung: C. D. Eck, Zürich  
Kurskosten: Fr. 1200.— für VSA-Mitglieder  
Fr. 1500.— für Nichtmitglieder

**Der Einführungskurs richtet sich an folgende Interessenten:**

- Personen, welche sich auf die Uebernahme eines Heims oder einer anderen Institution zur Betreuung alter Menschen vorbereiten
- Mitarbeiter von Alters- und Pflegeheimen, die später den VSA-Grundkurs für Heimleitung besuchen möchten
- Leiter von Kleinheimen (Pensionen) der Betagtenpflege mit weniger als fünf Mitarbeitern (inklusive Heimleitung) anstelle des VSA-Grundkurses für Heimleitung

Definitive Ausschreibung im Fachblatt Nr. 1/79

ist unserer Meinung nach immer noch die falsche Einstellung der Eltern.

So bestätigt doch vielen Eltern ein besonders schnell und rundbäckig gewachsener «Spross» die Richtigkeit ihrer Wahl bezüglich der Ernährung ihres Kindes. Inwieweit aber diese Wahl wirklich richtig ist, ist den meisten Eltern nicht bewusst.

Ebenso missverstanden wird von vielen Eltern der tatsächliche Bedarf der Quantität beim Essen. Dass für den jungen Erdenbürger oftmals kleinere Mengen des geschöpften Menüs für eine gesunde Entwicklung dienlicher wären, wird von vielen Vätern und Müttern nicht akzeptiert. So erzählen sie ihren Kleinsten lieber die Geschichte vom Suppenkaspar, der nach ein paar Tagen sterben muss, weil er seine Suppe nicht mag!

Eine noch viel grössere Rolle in bezug auf die Erziehung spielt die Abgabe von Süssigkeiten.

Bonbons und Schokolade finden in dieser Beziehung einen breiten Anwendungsbereich. Oft könnte man dieses Verteilen von Süssigkeiten schon fast als Missbrauch qualifizieren. Natürlich sind diese indirekten Motivationen zu Gehorsam oder Belohnung usw. stets nur gut gemeint — bei «Dauergebrauch» kann dies allerdings nicht ohne Folgen bleiben. Folgen des übermässigen Genusses von Süssigkeiten bei Kindern sind, neben der Gefahr, übergewichtig zu werden, auch die zunehmenden Fälle von Karies und Zahnfäulnis.

Statistiken von schulzahnärztlichen Untersuchungen bestätigen unsere Feststellung.

Als einen weiteren Faktor unter dem Oberbegriff «Wohlstandserscheinung» möchten wir noch den folgenden Punkt erwähnen:

#### **die Eltern haben ein schlechtes Gewissen!**

Immer mehr Mütter sind heute ganztägig berufstätig. Infolge dieser ganztägigen Abwesenheit von beiden Elternteilen sind die Kinder grösstenteils während dieser Zeit auf sich alleine gestellt.

Solche Eltern neigen nun sehr oft dazu, ihre Kinder mit einem grösseren Taschengeld zu «entschädigen». Mit diesem vermehrten Taschengeld-Zustupf wollen die Eltern zum Einen ihren Kindern Anteil am sozialen Fortschritt haben lassen, zum Andern ist es für die Eltern aber auch gewissermassen eine Rechtfertigung für die Abwesenheit.

Von den Eltern ist diese (falsche) Grosszügigkeit sicher nur gut gemeint. Für das unerfahrene Kind verbergen sich dahinter jedoch mehr unerwünschte Gefahren als die Eltern vermuten.

Schliesslich ist der Kauf von Süssigkeiten für das Kind das Naheliegenste!

Ebenso nachteilig empfinden wir das Verschenken von Süssigkeiten. Zum Beispiel ist das Verschenken

von Schokolade oder ähnlichem an Kinder für uns Erwachsene das üblichste (und einfachste) Geschenk überhaupt. Ueber die Folgen, die ja wie beschrieben nicht von heute auf morgen entstehen, sollten wir uns auch mal Gedanken machen.

Nun, über das zuletzt beschriebene Kapitel stimmen die Meinungen von Medizinern und Ernährungsphysiologen usw. oft nicht überein.

Manche Aerzte halten prophylaktische Massnahmen in puncto Ernährung im Kindesalter für baren Unsinn. Andere Aerzte dagegen behaupten, dass die momentane Ernährungsweise der Mehrheit unserer Kinder mit einer langsamen Selbsterstörung gleichzusetzen sei.

Zwei gegensätzliche und extreme Behauptungen! Versuchen Sie bitte, keiner der beiden Behauptungen zuviel Glauben zu schenken.

Die von uns aufgezeichneten Regeln für eine gesunde Ernährungsweise bei Erwachsenen treffen im grossen und ganzen auch für Kinder und Jugendliche zu. Dazu bedarf es natürlich gewisser prophylaktischer Massnahmen, wie zum Beispiel das Vorbeugen vor übermässigem Genuss von Süssigkeiten.

Unsere Feststellung, wonach der physische und psychische Einfluss der Ernährung den Menschen bereits im Kindesalter stark prägt, sollte für die Eltern Grund genug sein, um sich zukünftig vermehrt mit der Ernährungsweise ihrer Kinder zu befassen. Es ist unbestritten, dass im ersten Lebensabschnitt eines Menschen die Weichen für eine gesunde Entwicklung gestellt werden.

Und schlussendlich ist es doch für alle Eltern ein echtes Anliegen, ihr Kind vor vermeidbaren Krankheiten, wie beispielsweise die Uebergewichtigkeit, zu verschonen.

#### **Medizinische Therapien möglich**

Dass viele Kinder unter Uebergewicht zu leiden haben, stimmt uns sicher nachdenklich. Glücklicherweise ist die moderne Medizin heute in der Lage, derart geschädigten Kindern mit gezielten Therapien zu helfen. Weil aber diese unangenehmen und kostspieligen Behandlungen weitgehend vermeidbar wären, finden wir es doppelt schade, wenn es überhaupt so weit kommt.

Nicht anders sieht die Situation bei übergewichtigen und fettleibigen Erwachsenen aus. Bei ihnen scheitern oft auch die besten Medikamente und die sichersten Diätvorschriften. Nicht etwa deshalb, weil der «Patient» nicht auf die verordneten Pillen reagiert — sondern weil (wie bereits erwähnt) er sich zuwenig bewusst ernährt.

Viele unserer Mitmenschen sind sich einfach nicht über das Verhältnis Nahrungszufuhr und Nahrungsbedarf bewusst.

## Einladung zur Subskription

# Erscheint neu: Heim-Verzeichnis 1979

Im Verlag des Vereins für Schweizerisches Heimwesen (VSA) wird im kommenden Frühjahr ein neues

## Verzeichnis der Heime für erziehungsschwierige Kinder und Jugendliche der deutschsprachigen Schweiz

erscheinen. Dieses Verzeichnis löst den Heimkatalog 1976 ab und wird in den Angaben über die einzelnen Kinder- und Jugendheime weitaus reichhaltiger sein. Die Herausgabe geht auf die Initiative des Schweizerischen Verbandes für erziehungsschwierige Kinder und Jugendliche zurück, verantwortlich für die Realisierung ist die Projektgruppe «Konzepte der Heimerziehung für erziehungsschwierige Kinder und Jugendliche».

In der äusseren Form wird das neue Heim-Verzeichnis VSA dem Verzeichnis des Bundesamtes für Sozialversicherung (BSV) für Sonderschulen ähnlich sein: Format A 5, Loseblatt-System, nach Kantonen geordnet, pro Heim zwei Seiten, solider Einband.

Es handelt sich um die Selbstdarstellung von rund 125 Heimen, mit Einschluss der Arbeitserziehungsanstalten, nach vorgegebenem Raster. Das Verzeichnis wird laufend nachgeführt und ergänzt. Die Nachführung besorgt der Verlag. Es ist möglich, die periodisch erscheinenden Ergänzungen und Nachträge im Abonnement zu bestellen. Damit bleibt das Verzeichnis immer auf dem neuesten Stand.

**Das Bedürfnis nach einem solchen Verzeichnis ist erwiesen, gibt es doch bis heute keine einheitliche Darstellung dieser Heime für das Gebiet der ganzen deutschsprachigen Schweiz. Den einweisenden Instanzen (Versorgern) wird das Verzeichnis als erste Information über die Heime für erziehungsschwierige Kinder und Jugendliche ein unentbehrliches Hilfsmittel sein.**

Damit die Höhe der Auflage genauer ermittelt und eine kostspielige Lagerhaltung möglichst vermieden werden kann, führt der VSA-Verlag eine Subskriptionsaktion durch, die bis zum 31. Januar 1979 dauert. Während dieser Aktion nimmt das Sekretariat VSA (Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich) Bestellungen zum **Subskriptionspreis von Fr. 25.—** pro Exemplar (exklusive Porto und Verpackung) gerne entgegen. Nach Ablauf der Subskriptionsfrist wird der Verkaufspreis voraussichtlich Fr. 35.— (exklusive Porto und Verpackung) betragen.

— Hier abtrennen —

### Bestellschein

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Wir bestellen hiermit

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Exemplar(e) des neu erscheinenden Verzeichnisses der Heime für erziehungsschwierige Kinder und Jugendliche der deutschsprachigen Schweiz zum Subskriptionspreis von Fr. 25.— (exklusive Porto und Verpackung).

An einem Abonnement auf die periodisch erscheinenden Nachträge und Ergänzungen sind wir interessiert

Ja  Nein

Bitte einsenden bis 31. Januar 1979 an das Sekretariat VSA, Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich.

Datum \_\_\_\_\_



*Es ist deshalb keine Uebertreibung, wenn wir die Krankheit «Uebergewicht» als eine gefährliche Volksseuche bezeichnen!*

## Der Diät-Bücher-Boom

Unsere Feststellung, wonach für die Uebergewichtigkeit bei Kindern vorwiegend der allgemeine Wohlstand verantwortlich ist, trifft im grossen und ganzen auch bei den, unter Uebergewicht leidenden, Erwachsenen zu. Sind doch die Einkommen in den vergangenen zwanzig Jahren so gestiegen, dass sich die Mehrzahl der Bevölkerung eine überreichliche Nahrung und Genussmittel nach Wunsch erlauben kann.

So ist beispielsweise der Fettkonsum in den vergangenen zwanzig Jahren drastisch angestiegen. Hinzu kommt eine gewisse Tendenz, immer reichhaltiger zu essen. Oft ist der sahnig-milde Geschmack fetter Nahrungsmittel für den Konsumenten von ausschlaggebender Bedeutung.

Im Gegensatz zu Kindern sind sich aber die meisten Erwachsenen bewusst, dass ihre übergewichtigen Körper nicht nur etwas unansehnlich wirken, sondern sie sind sich grösstenteils auch über die gesundheitsschädigenden Folgen im klaren. Nicht zuletzt dürften die vorgenannten Gründe für den seit einigen Jahren modern gewordenen «Diät-Bücher-Boom» mitverantwortlich sein. Schlaue Verleger hatten mit der «schlanken Linie» rasch eine Marktlücke entdeckt. So gibt es heute kaum eine Zeitschrift, die nicht in irgendeiner Form über gezielte Abmagerungsdiäten berichten.

Es würde den Rahmen unseres Artikels sprengen, wenn wir jetzt all die gebotenen «Speck-weg-Diäten» im einzelnen nennen würden.

Der Umstand, wonach das kalorienbewusste Essen nach Diätbuch-Anleitung heute aktueller denn je ist, sollte uns eigentlich zufrieden stimmen.

Trotzdem ist vor gewissen Amagerungsdiäten Vorsicht geboten.

Von namhaften Ernährungsphysiologen wurde kürzlich eine Reihe von sogenannten «neuentdeckten» Diät- und Abmagerungsvorschriften eingehend untersucht. Die Ergebnisse waren zum Teil verblüffend. So lassen manche der untersuchten Diäten nicht nur in ihrer Wirkung zu wünschen übrig — verschiedene Diäten können ohne ärztliche Kontrolle gar zu gesundheitlichen Schäden führen.

(Bedauerlich finden wir den Umstand, dass hinter all den geprüften und im Test durchgefallenen «Schlankmacher-Diäten» ein Arzt als Urheber bzw. Erfinder zeichnet.)

## Auch wichtig – der Alkohol

Nachfolgend möchten wir noch kurz auf ein Thema eingehen, das zwar mit dem Essen weniger zu tun

hat — aber auf die gesunde Ernährung trotzdem einen grossen Einfluss ausübt.

Der Genuss von alkoholischen Getränken!

Für die meisten Erwachsenen ist es keine Neuigkeit, dass alkoholische Getränke, wie zum Beispiel Bier, Wein oder Spirituosen, einen mehr oder minder grossen Gehalt an Kolorien aufweisen. Alkohol enthält nach Fett die meisten Kalorien (1 Gramm = 7,1 Kalorien!). Man darf ihn deshalb als einen ausgezeichneten Energiespender nennen. Obwohl der Alkohol nicht zu Fett umgewandelt und im Körper direkt «verbrannt» wird, hindert er die anderen Nahrungsmittel bei ihrer Entwicklung bzw. Umwandlung in Wärmeenergie. In der Folge werden diese Nahrungsmittel zur Fettbildung veranlasst.

Für unseren täglichen Kalorienbedarf haben also diese Alkohol-Kalorien ein gewichtiges Wort mitzureden.

Bei der Berechnung des täglichen Kalorienbedarfs müssen die Alkohol-Kalorien unbedingt miteinbezogen werden. Gewohnheitsmässige Bier- oder Weintrinker laufen nämlich stets Gefahr, auch bei einem ausgewogenen Essen, übergewichtig zu werden. Selbstverständlich meinen wir hier den «Durchschnittskonsumenten» und nicht etwa den starken oder gar süchtigen Alkoholiker! Wer sich nämlich obendrein noch mehr mit hochgradigen Alkoholikas «befasst», muss auf Dauer neben einer starken Gewichtszunahme auch mit erheblichen organischen Erkrankungen rechnen.

Nun, wir wollen im Alkohol nicht nur eine Gefahr sehen. Mässig genossen müssen wir auch seine wohlthuende entspannende Wirkung anerkennen.

Ein gesundes Ernährungsziel lässt sich auch mit einem bescheidenen Alkoholkonsum ohne weiteres erreichen.

Wir möchten Sie jedoch warnen, dass Sie keinesfalls zugunsten von Alkohol Abstriche bei Ihrer normalen Kost machen sollten. Dann nämlich wäre unser Ziel — gesunde Menschen durch richtige Ernährung — wohl kaum erreichbar!

Sie werden jetzt sicher verstehen, weshalb wir dem Thema «Alkohol» in diesem Artikel besondere Beachtung schenkten!

## Die Ernährung des Betagten

Mit dem letzten Thema unseres Artikels möchten wir nochmals auf die Ernährung alter Menschen zu sprechen kommen.

Sie erinnern sich vielleicht noch an unser Beispiel mit den 90 000 Hauptmahlzeiten, die ein Achtzigjähriger in seinem Leben verzehrt. Sie erinnern sich vielleicht auch an die Folgen, wenn diese Riesensmenge von Lebensmitteln mangelhaft zusammengesetzt ist.



Für die fehlerhafte Ernährung bei alten Menschen gibt es verschiedene Erklärungen.

Wichtigster und zugleich häufigster Grund dürfte wohl sein, dass viele alleinstehende alte Menschen nicht mehr in der Lage sind, sich ein vollwertiges und somit gesundes Essen zuzubereiten. So ernähren sich solche Menschen oft über Monate und Jahre mit einer äusserst einseitigen Kost, die schlussendlich den physischen und psychischen Alterungsprozess enorm beschleunigt.

Neben den Betagten, die in ihren privaten Wohnungen sozusagen als Selbstversorger den Lebensabend verbringen, ziehen heute immer mehr Pensionierte in ein Altersheim.

*Wer jetzt der Meinung ist, dass für die im Heim lebenden Menschen alle Ernährungsprobleme gelöst sind, hat weit gefehlt.*

Nicht selten entstehen nämlich für den betagten Menschen erst nach seinem Eintritt in ein Altersheim

echte Probleme mit der Ernährung. Natürlich wäre es das Nächstliegende, die Schuld für die aufkommende Fehlernährung des Pensionärs der Küche zuzuschreiben. Dies trifft aber nur in den seltensten Fällen wirklich zu. In Wahrheit liegt es nämlich meistens am Pensionär selbst, wenn bei ihm Mangelerscheinungen infolge einer fehlerhaften Ernährung auftauchen. Dann nämlich, wenn der betroffene Pensionär sich nicht mit der zwangsläufigen Umstellung der Essgewohnheit im Heim abfinden kann. Für das Heim- bzw. Küchenpersonal wirft sich immer wieder die Frage auf, wie man diesem Problem begegnen könnte.

- Einesteils möchte man den Wünschen und Essgewohnheiten der Heiminsassen so weit wie möglich entgegenkommen, um ihnen den Heimaufenthalt wie eine Weiterführung ihres Privathaushaltes erscheinen zu lassen.
- Andernteils ist es für die Küche oberstes Gebot, die Kost nach den modernen Erkenntnissen der gesunden Ernährung zusammenzustellen.

Tabelle für Kalorien- und Nährwertbedarf verschiedener Personengruppen

Personengruppen	Kalorien (kcal)		Eiweiss g/Tag		Fett g/Tag		Kohlenhydrate g/Tag	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen
<b>Jugendliche</b>								
Jugendliche 15—20 Jahre	3000	2700	115	100	100	85	430	360
<b>Normalverbraucher</b>								
Energieverbrauch in völliger Ruhe	um 1500 kcal							
Verbraucher ohne Arbeit. Alte Leute	2000	1900	95	95	60	55	260	240
Krankenernährung	2200	2200	96	96	71	71	279	279
Buchhalter/Beamter	2400	2000	88	73	77	64	322	268
Uhrmacher/Coiffeure/ Näherin/Sekretärin	2700	2250	99	82	87	72	362	302
<b>Mittelschwerarbeit</b>								
Mechaniker/Arzt/Schneider/Weber	3000	2500	110	91	97	80	402	335
Schlosser/Schreiner/ Hausangestellte 8 Std.	3300	2700	120	99	106	87	443	362
Metzger/Maler/Montagearbeiter	3600	3000	132	110	116	97	483	402
<b>Schwerarbeit</b>								
Man. Bauarbeit/Waschfrau Handarbeit	3900	3250	143	119	126	105	523	436
<b>Schwerstarbeit</b>								
Kohlenhauer/Holzfäller	4500	—	164	—	145	—	605	—
Gleisbauarbeiter	4800	—	176	—	155	—	645	—
Handmäher i. Ernte	5100 und mehr	—	—	—	—	—	—	—
Spitzensportler	bis 10 000	—	—	—	—	—	—	—
<b>Militär</b>								
Kasernendienst	3100	—	121	—	83	—	446	—
Beim Manöver	3400	—	137	—	99	—	468	—
Kriegsdienst	3600 und mehr	—	146	—	116	—	469	—

Tabelle aus: «Diät bei Uebergewicht und gesunde Ernährung» von Dr. H.-J. Holtmeier, Seite 57. Georg-Thieme-Verlag, Stuttgart, 3. Auflage.

So kommt es immer wieder vor, dass sich manche Pensionäre strikt weigern, wenn es gilt, ein neuartiges oder ihnen unbekanntes Menu zu kosten.

Es ist bestimmt nicht einfach, hier eine befriedigende Lösung zu finden. Wie schon bei den Kindern gehen auch in der Altersernährung die Ansichten und Bestimmungen von Aerzten und Ernährungsphysiologen weit auseinander. Für viele Aerzte, Diätassistentinnen und Köche ist Altersdiätetik gleichbedeutend mit Schonkost = reizloser Kost = Breikost! Die Leistungsfähigkeit des Organismus, so meinen sie, hat abgenommen. Folglich darf man nur noch geringe Anforderungen an ihn stellen.

Folgen dieser gut gemeinten «Schonkost» sind dann meistens lieblose und vor allem geschmacklose Menus. Dem Insassen könnte wörtlich die Freude am Essen und Leben verleben!

*Schonkost als Prinzip der Altersernährung ist das sicherste Mittel, um den Alterungsprozess zu beschleunigen!*

(Hoffen wir, dass die so hochgelobte und ständig weiter modernisierte Altersdiät in den Heimen bald einen stillen Abgang findet.)

Wir möchten die betroffenen Angestellten von Altersheimen deshalb dringlich davor warnen, dass sie nicht dazu neigen dürfen, die nach den modernsten Erkenntnissen zusammengestellten Menu-Unterlagen überzubewerten.

Essen ist ja schliesslich eine sehr individuelle Sache. Und so hat jeder Mensch in der Zeitspanne zwischen Kindheit und Alter eine Eigenart entwickelt. Man sollte deshalb nicht um jeden Preis versuchen, in der Altersernährung diese Eigenart unbedingt umzustellen.

Der alte Mensch isst heute mehr von diesem und morgen mehr von jenem, heute viel und morgen wenig. Und es wäre von Uebel, wollte man diese Gewohnheit durch schulmeisterische Besserwisserie in Unordnung bringen und dem Menschen seine Unbefangenheit nehmen.

---

## Ernährungsaufklärung im Heimbetrieb

Von Regula Kumpfe \*

Vielleicht hat sich schon die eine oder andere Kollegin über negative Kritik am Essen in «ihrem» Heimbetrieb geärgert — vor allem dann, wenn es sich um ein ernährungsphysiologisch besonders wertvolles Menü handelte, das einiges an Rohkost enthielt und somit noch überaus arbeitsintensiv war. Sind Sie es leid, für neuzeitliche Ernährung besorgt zu sein, diese Erkenntnisse in der Küche relativ mühsam «an den Mann» zu bringen, wenn auf der andern Seite die Pensionäre diese Anstrengungen gar nicht immer schätzen? Oder haben Sie sich bereits mit der Tatsache abgefunden, dass «Ihre» Gäste nicht mehr zu ändern sind und ohne die regelmässigen Pommes frites oder das allabendliche Café complet nicht auszukommen scheinen?

Eine Umfrage im Rahmen einer Diplomarbeit hat gezeigt, dass es Wege gibt, diesen Schwierigkeiten zu begegnen:

### Stadtzürcherische Ernährungsberatung

Im Raume Zürich können sich Berufsleute und Privatpersonen mit Fragen an die Ernährungsberatungsstelle vom Sozialamt der Stadt Zürich, Sihlquai 346, 8005 Zürich, Telefon 44 10 70, wenden. Deren kostenlose Dienstleistungen lassen sich wie folgt umschreiben:

- Persönliche, telephonische und schriftliche Beratung
- Erarbeitung von Fachblättern
- Menüvorschläge für verschiedene Heimtypen
- Kochkurse für Betagte, Diabetiker, Übergewichtige
- Vorträge
  - in Krankenpflegeheimen (für Küchen- und Pflegepersonal)
  - in Alterssiedlungen (für Pensionäre)
  - in andern Heimen im Raum Zürich (für Insassen und Personal)
  - in Freizeit- und Seniorenzentren

Die Leiterin der Beratungsstelle, Frau A. Zimmermann, richtet sich mit folgendem Anliegen an die Heimleitungen: «Es wäre sehr schön, wenn sich alle Betriebe um die regelmässige Schulung des Küchen- und Pflegepersonals bemühen würden. Die Stadtzürcherische Ernährungsberatungsstelle ist in der Lage, eine Beraterin für Vorträge zu delegieren. Die Anpassung der Kochausbildung an die neuzeitlichen Ernährungsrichtlinien, die Modernisierung vor allem im Hinblick auf fettarmes Kochen erscheint uns sehr wichtig.»

### Ernährungsberatung durch Kontaktförderung

Durch einen natürlichen, direkten Kontakt zwischen Küche und Tischgästen können die Ernährungsge-

\* in «Die Hausbeamtin», Basel, August-Heft 1978