Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 83 (1974)
Heft: 3

Vorwort: Das rechte Mass in der Ernährung
Autor: T.A.

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

SCHWEIZERISCHES ROTES KREUZ

Nr. 3, 83. Jahrgang
1. April 1974

Verlag
Schweizerisches Rotes Kreuz, Taubenstrasse 8,
3001 Bern, Telefon 031 22 14 74

Jahresabonnement Fr. 15.—,
Ausland Fr. 20.—, Einzelnummer Fr. 2.—
Postcheckkonto 30 - 877
Erscheint alle 6 Wochen

Redaktion
Esther Tschanz

Mitarbeiterin für die Gestaltung:
M. Hofer

Administration und Inseratenverwaltung
Willy Leuzinger
Schweizerisches Rotes Kreuz, Taubenstrasse 8,
3001 Bern

Druck
Vogt-Schild AG, 4500 Solothurn 2

Inhalt

Das rechte Mass in der Ernährung
Nahrung für alle
Wollen oder müssen wir gesünder leben?
Biologischer Landbau
«Ich nimm die Feder...»
Theoretische und praktische Diätetik
Aus der Praxis der Diätassistentin
Modernes Konservieren: Tiefkühlen
Spezialisiert auf Gemeinschaftsverpflegung
Kurz notiert
Aus unserer Arbeit

Zum Titelbild:
Ein Korb voll Gemüse auf dem Küchentisch – wird dieser Anblick einmal zur Seltenheit werden?

Das rechte Mass in der Ernährung

Die Ernährung ist zum weltweiten Problem der Menschen geworden. Während in den reichen Ländern eine Menge Leute ihre Gesundheit durch übermässiges Essen und Trinken schädigen, sterben Millionen anderer an Hunger oder sie müssen dahinvegetieren, weil ihnen eine ausgeglichene Nahrung fehlt. Der Zufall will es, dass sich das Motto für den Weltgesundheitstag (7. April) mit dem Thema unseres April-Heftes deckt: Bessere Ernährung – bessere Gesundheit. Soll das Niveau des körperlichen Zustandes unserer Bevölkerung nicht weiter absinken, muss der Küchenzettel in Gaststätten, Betrieben, Spitälern und am Familientisch überlegter und vernünftiger zusammengestellt werden. Anderseits ist die Mitarbeit aller Staaten erforderlich, um die Hungersnöte zu bekämpfen. Dazukommen aber müsste auch das Bestreben jedes einzelnen, seinen Teil beizutragen. Er müsste sich klarmachen, wie weit sein sinnvolles, beziehungsweise unsinniges Essen das Gefüge des Individuums, seiner Familie und schliesslich dasjenige des Staates zu beeinflussen vermag.

Im 12. Jahrhundert schrieb der Arzt und Philosoph Maimonides die noch heute gültigen Worte: «Zur Erringung einer höheren Vollkommenheit hat der Mensch nicht nur die freie Wahl, sondern die sittliche Pflicht, seinen Körper gesund zu erhalten.» Und weiter heisst es: «Die Leitlinie für die Pflege des Gesunden, die Anleitung des Kranken und die Führung des Genesenden ist die Wiederherstellung des rechten Masses.»

Um dieses rechte Mass geht es uns heute. In den folgenden Artikeln wollen wir versuchen, einige wesentliche Probleme auf dem Gebiete der Ernährung anzuleuchten und damit ein paar Wegweiser aufzustellen.

Th. A.