Hilf dir selbst

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 8-9

PDF erstellt am: **23.05.2024**

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

SPORT

Fit auch nach der Pensionierung

Frage:

Obwohl ich vor kurzem das sechste Jahrzehnt angetreten habe, fühle ich mich noch viel jünger und gut zwäg. Meinen täglichen halbstündigen Arbeitsweg nehme ich regelmässig zügig unter die Füsse – und das bei jedem Wetter. Ich bin eine alleinstehende Frau und werde bald pensioniert. Was könnte ich unternehmen, um fit zu bleiben?

Lilo Kennel antwortet:

Vorerst herzliche Gratulation zu Ihrem äusserst positiven und gesunden Verhalten. Durch Ihren täglichen Fussmarsch ins Geschäft erleben Sie die Auswirkungen des oft zitierten Satzes: Es geht vieles besser, wenn man mehr geht. Eigentlich könnten Sie sich zur Pensionierung einen Hund wünschen. Er würde Sie täglich auf Trab halten und Ihre Fitness wäre weiterhin garantiert. Aber...

Fitness heisst: körperliches *und* seelisches Wohlbefinden. Speziell in Ihrem Fall scheint es mir wichtig, dass zwischenmenschliche Beziehungen nicht zu kurz kommen. Je älter wir werden, je mehr Kontakt brauchen wir. Die besten Voraussetzungen dazu schafft regelmässiges Sporttreiben in einer Gruppe. Haben Sie sich schon einmal nach einem Turnverein umgesehen? Es muss ja nicht eine Jugendriege sein; Abteilungen gibt es für jedes Alter und jede Neigung.

Vielleicht entdecken Sie aber auch das Laufen. An vielen Orten existieren Senioren- (wohlverstanden: AHV-Teenager, nicht Veteranen) oder Frauengruppen, die gemeinsam den Laufträff und dazu Gymnastikübungen absolvieren. Oft treffen sich auch Gleichgesinnte zu Velotouren, Wanderungen und im Winter zum Skilaufen. Bei allen Unternehmungen (es gibt auch Ferienkurse) bietet sich Gelegenheit zum Gedankenaustausch, zu Plauderstunden und Geselligkeit. Schon oft wurden wertvolle Freundschaften geschlossen.

Bereiten Sie sich frühzeitig auf Ihre Pensionierung vor. Erkundigen Sie sich beim *Interverband für Seniorensport, Hirschengraben 9, 3011 Bern,* oder beim nächsten Sportamt. Ich wünsche Ihnen frohe Stunden und bin gewiss, dass Sie diese haben werden.

ERNÄHRUNG

«Zuckerfrei» ist nicht immer zuckerfrei

Frage:

Meine 8jährige Tochter hat seit meiner Scheidung stark zugenommen. Ich bin mit ihr in Behandlung. Seit ein paar Wochen koche ich für sie mit Erfolg Diät. Dazu habe ich eine Frage. Es gibt immer mehr Produkte mit der Bezeichnung «light», «ohne Zuckerzusatz» und «kalorienarm». Kann ich mich darauf verlassen, dass diese Produkte wenig Kalorien liefern?

Annemarie Meier antwortet:

Die von Ihnen genannten Begriffe sind in der Eidgenössischen Lebensmittelverordnung definiert:

- Als *«kalorienvermindert»* (energievermindert) darf ein Lebensmittel bezeichnet werden, wenn der Kaloriengehalt im genussfertigen Produkt im Vergleich zum entsprechenden Normalerzeugnis um mindestens einen Drittel herabgesetzt ist. Die Reduktion darf jedoch nicht über eine Verminderung des Eiweissgehaltes erfolgen.
- Der Begriff *«kalorienarm»* (energiearm) darf verwendet werden, wenn der Energiegehalt um mindestens die Hälfte herabgesetzt ist. 100 g genussfertiges Produkt darf höchstens 50 kcal enthalten und 1 dl Getränk oder Suppe höchstens 20 kcal.
- Mit *«light»* dürfen kalorienverminderte und kalorienarme Produkte bezeichnet werden.

Sie können sich also darauf verlassen, dass mit «kalorienvermindert», «kalorienarm» sowie «light» bezeichnete Produkte weniger Kalorien liefern und damit für Ihre Tochter sehr zu empfehlen sind.

Anders steht es mit der Bezeichnung «ohne Zuckerzusatz».

- Ein Lebensmittel gilt als *zuckerfrei,* wenn die Saccharose (=Haushaltszucker) oder andere Zuckerarten weggelassen oder vollständig durch Zuckeraustauschstoffe bzw. Süssstoffe ersetzt worden sind.

Süssstoffe sind energiefrei. Zuckeraustauschstoffe dagegen liefern fast gleichviele Kalorien wie Saccharose (Haushaltszucker)! Wir finden sie in vielen zahnschonenden Produkten wie beispielsweise in Bonbons und Kaugummis. Der Begriff «zuckerfrei» ist meiner Ansicht nach irreführend, weil er nicht mit weniger Kalorien gleichzusetzen ist.

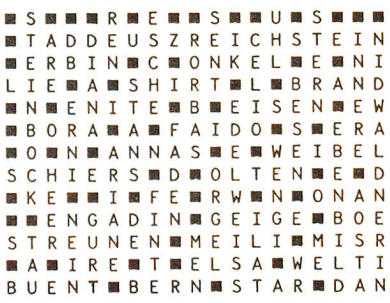
Wir unterscheiden also:

- *Süssstoffe:*
  - Saccharin
  - Acesulfam-K
  - Cyclamat
  - Thaumatin
  - Aspartam

Sie werden im Austausch gegen Zucker eingesetzt, liefern praktisch keine Energie, sind zahnschonend

- *Zuckeraustauschstoffe:*
  - Sorbit
  - Mannit
  - Xylit
  - Isomalt (Palatinit)
  - Maltit

Sie werden im Austausch gegen Zucker eingesetzt, liefern gleichviel Kalorien wie Zucker, sind zahnschonend

Die Moral von der Geschicht: *Wer Kalorien sparen möchte, achte auf «kalorienvermindert», «kalorienarm» und «light».*

Auflösung des Schwedenrätsels aus Nr. 6/7 1988