

Das rechte Mass in der Ernährung

Autor(en): **T.A.**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Das Schweizerische Rote Kreuz**

Band (Jahr): **83 (1974)**

Heft 3

PDF erstellt am: **12.07.2024**

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.

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 wer-
den?

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 Küchenezettel in Gaststätten, Betrieben, Spitälern und am Familientisch überlegter und vernünftiger zusammengestellt werden. Andererseits 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.