Zeitschrift: Actio : ein Magazin für Lebenshilfe

Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz

Band: 95 (1986)

Heft: 2: Erwachsenenbildung : wer immer lernend sich bemüht

Rubrik: Ernährungsberatung

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: 02.07.2025

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

Unsere Leser/-innen fragen – wir antworten kostenlos

KANN MAN EXAMENSANGST WEGESSEN?

Meine Tochter ist eine recht gute Schülerin. Sie steht kurz vor der Maturität. Seit Wochen schläft sie kaum noch, und sie isst wie ein Vogel. Ich befürchte, dass sie die Examen nicht besteht, weil ihre Nerven versagen. Gibt es eine Möglichkeit, durch richtige Ernährung ihre Examensangst abzubauen?

Nun kommt sie wieder, die Examenszeit und damit auch die bange Frage der Betroffenen, ob sie die Prüfungen wohl schaffen. Und viele haben, wie Ihre Tochter, regelrecht Angst davor. Die Frage, was man gegen die Examensangst tun kann, stellt sich sicher in vielen Familien. Bei Ihrer Tochter wirkt sich die Angst so aus, dass sie kaum noch schläft und nur noch wenig isst und Sie fragen, was Sie dagegen tun können.

Bezüglich der Ernährung möchte ich Ihnen empfehlen, dass Sie Ihrer Tochter eine ausgewogene Ernährung anbieten. Das heisst, dass wenn sie schon nur noch wenig isst, dass sie mit dem Wenigen wenigstens das bekommt, was der Körper benötigt. Eine spezielle Ernährung, mit der man die Prüfungsangst abbauen kann, gibt es aber nicht.

Ich möchte Ihrer Tochter empfehlen, zum Beispiel mit Hilfe von Autogenem Training das Entspannen zu lernen. Wenn sie entspannt ist, wird sie ruhiger in die Prüfungen gehen können. Autogenes Training benötigt nicht viel Zeit. Es hilft auch unmittelbar vor den einzelnen Examen.

Im weiteren würde ich ihr vorschlagen, dass sie mit ihrem Klassenlehrer spricht und sich bei ihm gut über den Prüfungsablauf erkundigt. Auch dies wird ihr helfen, ruhiger in die Examen zu steigen. Denn je besser sie über etwas Bescheid weiss, desto besser kann sie sich darauf einstellen.

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch ein Beispiel für eine ausgewogene Ernährung geben. □

Frühstück:
Milchkaffee, Tee oder Milch
Dunkles Brot mit Butter oder Margarine
Käse oder Quark oder ein Müsli
Mittagessen:
Mageres Fleisch, Fisch, Geflügel oder Eierspeise
Gemüse und/oder Salate
Kartoffeln, Vollreis oder Vollkornteigwaren
Früchte
Abendessen:
wie Mittagessen oder wie Frühstück, erweitert mit Salaten.

UNVERTRÄGLICHE KUHMILCH

Ich habe einen kleinen Sohn, im Alter von 6 Monaten. Über längere Zeit hatte er immer schlechte Stühle, und der Hausarzt hat nun den Verdacht geäussert, dass er eine Kuhmilch-Eiweiss-Unverträglichkeit hat. Er hat mir empfohlen, für 4 Wochen die Kuhmilch aus der Nahrung zu eliminieren. Ich habe dies nun schon eine Woche versucht, aber die Stühle meines kleinen Sohnes sind noch nicht besser geworden. Mache ich die Diät richtig, wo könnte ich mehr über die Diät erfahren?

Das Hauptproblem bei dieser Diät liegt darin zu wissen, in welchen Nahrungsmitteln Kuhmilcheiweiss enthalten ist. Wir finden Kuhmilcheiweiss nicht nur in der Kuhmilch und -produkten (Käse, Joghurt, Quark, Rahm, Butter), sondern es kommt in vielen anderen Produkten in versteckter Form vor. So enthalten alle Säuglingsmilche sowie fast alle Säuglingsbreie Kuhmilch bzw. Bestandteile der Kuhmilch (Molke, Kuhmilcheiweiss). Aber auch in Wurst, Margarine, Getränken, Backwaren, Zwieback, Guetzi, Schokolade usw. finden wir versteckt Milchbestandteile.

Wegen dieser versteckten Milchbestandteile muss es für Sie zur Gewohnheit werden, die Zusammensetzung auf den Nahrungsmittelverpackungen zu lesen. Dort gibt der Hersteller an, aus welchen Bestandteilen ein Produkt zusammengesetzt wurde. Neben den reinen Milchprodukten kommt es vor, dass auch nur einzelne Milchbestandteile, zum Beispiel Kuhmilcheiweiss, Molke, Milchzucker, einem Produkt zugesetzt werden. Enthält ein Produkt nur Milchzucker oder Milchsäure, so dürfen sie es verwenden, da diese keine Kuhmilcheiweiss-Bestandteile haben.

Da Ihr Sohn noch sehr klein ist und Kinder in diesem Alter normalerweise noch relativ viel Milch zu sich nehmen sollen, stellt sich die Frage nach einem Milchersatz. Dieser sollte möglichst keine Allergene enthalten, und anderseits sollte er in der Zusammensetzung den Bedürfnissen Ihres Kindes, das heisst des wachsenden Organismus, entsprechen. Wir empfehlen deshalb als Milchersatz ein Laktalbuminhydrolysat, also ein Produkt, das den obengenannten Bedürfnissen gerecht wird.

Nachfolgend noch einen Ernährungsplan für Ihren Sohn, in der Hoffnung, dass er Ihnen hilft, in den nächsten Wochen gut über die Runden zu kommen. □

Morgens:
Spezialmilch
Mittags:
Gemüsebrei selbstgemacht (⅔ Gemüse, ⅓ Kartoffeln, etwas milchfreie Margarine, alles zusammen fein püriert), eventuell 2- bis 3mal die Woche mit etwas Fleischpüree
Nachmittags:
Früchtemüsli (Banane, Apfel, eventuell etwas Orangensaft und Getreideflöckli)
je nach Hunger eventuell plus Spezialmilch
Abends:
Getreidebrei (Getreideflocken mit Wasser anrühren bzw. wenn nötig kochen, unter den fertigen Brei das Spezialmilchpulver rühren, nicht mehr kochen). Nach Belieben mit etwas Fruchtpüree

Die Grösse der einzelnen Mahlzeiten ist abhängig vom Gewicht Ihres Sohnes.