

Graue Panther Basel : gesunde Ernährung

Autor(en): **Palm, Lisa**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(1994-1995)**

Heft 1

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-843380>

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.



Gesunde Ernährung

Über dieses Thema wird gerne und viel geredet und geschrieben. Die Gemüter erhitzen sich dabei nicht selten, und bei manchen Aussagen könnte man glauben, es handle sich um eine religiöse Überzeugung und nicht ums «tägliche Brot». Dabei gehen die Meinungen – wie in allen Glaubensfragen – weit auseinander.

Die moderne Ernährungswissenschaft kann ihre Forderungen natürlich mit genauen Daten und Untersuchungsergebnissen belegen, doch ändern die Empfehlungen von Jahrzehnt zu Jahrzehnt. Was Wunder, dass sich die interessierten Laien (die ja die Betroffenen sind) recht verunsichert fühlen. Da hiess es jahrelang: Im Alter ist der Eiweissbedarf erhöht: esst genügend Fleisch, Fisch und Milchprodukte. Dann hörten wir aber die Warnung vor Harnsäure und Rheuma. Lange Zeit lasen wir im Vorbeigehen am Schaufenster unserer Bäckerei «Brot ist gesund», bis ein Ernährungsfachmann in der NZZ einen Artikel veröffentlichte mit dem Titel «Unser krebsregendes täglich Brot». Vielfältig soll unser Menüplan sein, empfehlen die einen, ausgewogen soll man essen, sagen die andern. Alles zielt auf Gesundheit und langes Leben hin.

Das Essen hat aber noch eine Eigenschaft, es verschafft uns Genuss. Auch diese Komponente ist nicht zu vernachlässigen. Die Frage ist nur: Welche Lebensmittel sind gleichzeitig unsere Genussmittel, oder umgekehrt: Können unsere Genussmittel auch Mittel zum Leben (Lebensmittel) sein? Wie wählen wir? Nach welchen Kriterien kaufen wir ein? Berücksichtigen wir eventuell auch ökologische Belange usw.? Inwiefern sind wir Sklaven und Sklavinnen unserer Essensgewohnheiten, oder sind unsere Gewohnheiten vielleicht das, was uns bekömmlich ist? Wer hat den Stein der Weisen gefunden?

Lisa Palm

Ich habe ein Mitglied der Grauen Panther nach ihrer eigenen Erfahrung und Meinung gefragt. Hier ist sie:

«Als ich vor mehr als 15 Jahren unter starken Schmerzen infolge von Kniearthrose litt und wieder einmal von keinem Arzt irgendwelche Hilfe erhielt («Nehmen Sie halt 20 kg ab!» «Spüren Sie noch nichts in den anderen Gelenken?»), hat mir jemand die Bücher von Rudolf Müller über vege-

tarische Vollwertkost empfohlen. Ich habe sie gelesen und lebe seither ziemlich streng danach. Von einem Tag auf den anderen habe ich gar kein Fleisch mehr gegessen, nur ab und zu ein wenig Fisch. Sonst nehme ich viel Rohkost und Gemüse aus dem eigenen Garten, auch Obst. Ich esse aber sozusagen keine Zitrusfrüchte. Meiner Meinung nach braucht man gar nicht so viel Eiweiss. Es gibt natürlich auch Tofu als Eiweissspender, aber Milch und Käse plus 2 Eier pro Woche genügen auch.

Seit meiner Ernährungsumstellung habe ich kaum mehr Schmerzen und konnte bis heute ohne Operation

durchkommen. Auch hatte ich früher jeden Winter eine wochenlang andauernde, schwere Bronchitis. Das hat, als angenehme Begleiterscheinung, ganz aufgehört. Ich habe allerhöchstens noch leichte Erkältungen.

Viele sagen, man solle doch «etwas Rechtes» essen, aber Fleisch ist eben nicht für jedermann das Richtige. Bei jedem Ernährungsapostel bekommt man das Gefühl, seine Methode sei die alleinigmachende, doch ist es wohl das Beste, jeder und jede findet für sich selber das Passende.»

Esther L., 64

Veranstaltungen der «GRAUEN PANTHER»

Monats-Versammlung jeden Monat

In der Regel am 1. Montag des Monats, 14.30 Uhr im grossen Saal des Restaurants «Mägd», St. Johannis-Vorstadt 29.

Die Freitagsrunde jeden Freitag

In der Regel Freitag, 14.30 Uhr, in der «Mägd»
Leitung: Lisa Palm und Esther Lang

- 8.4.94 **Elisabeth Heizmann** spricht über Umverteilung des Reichtums.
- 22.4.94 **Lucie Werber** erzählt:
Das Malerhaus am Blumenrain
- 6.5.94 **Marga Bührig** berichtet über Graue Panther in den USA.
- 20.5.94 **Margrit Hauert** zeigt und informiert über Selbstverteidigung für Senioren (mit Vorführung).
- 3.6.94 **Marcel Hess** verrät uns etwas über Koscher kochen.
- 17.6.94 **Madeleine Bollinger** erinnert sich: Es war halt Krieg.

Zyschtigs-Hock jeden Dienstag

mit Hanna von Brunn Telefon 261 09 59
jeweils um 14.30 Uhr in der «Mägd»

oder

mit Gertrud Voegelin Telefon 691 63 46
und Hans Reinhardt Telefon 691 73 29
14.00 Uhr, im Rheinfelderhof, Hammerstrasse 6

oder

mit Hans Reinhardt Telefon 691 73 29
jeweils um 14.00 Uhr im «Europe»

oder

mit Hannelore Schwitulla Telefon 421 34 52
jeweils um 14.30 Uhr im Restaurant Felsenkeller Binningen, Tram 2 / Bus 37.

Mittwoch-Treff jeden Mittwoch

Breite / Birsfelden

mit Ruth Zelzer Telefon 312 37 65
jeweils von 14.00 Uhr–16.00 Uhr im Restaurant Albanbrücke, Station «Breite», Tram 3 / Bus 36 oder 70.

Tanz-Plausch jeden ersten Donnerstag im Monat

mit Hedy Haldimann Telefon 692 12 48
jeweils von 14.00 Uhr–17.00 Uhr in den Räumlichkeiten der Pro Senectute in der Kaserne Basel.

Daten: 7.4., 5.5., 2.6.1994

Zyschtigs-Hock Liestal

mit Daniel Stettler* Telefon 99 29 39
jeweils um 14.30 Uhr im Restaurant Ziegelhof.

Kontakt-Telefon

Lotty Böhler Telefon 681 16 07

Werden Sie Mitglied der «GRAUEN PANTHER»

denn Einigkeit und eine starke Gruppe verspricht Erfolg.

Jahresbeitrag: Einzelpersonen mind. Fr. 25.–
Ehepaare mind. Fr. 35.–
iur. Personen/
Kollektivmitglieder mind. Fr. 100.–

Name: _____

Vorname: _____

Geb.-Datum: _____

(ehem. Beruf): _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Diesen Talon können Sie ausgefüllt einsenden an:
GRAUE PANTHER BASEL
Postfach 686, 4125 Riehen