

# Was gehört zu einer vollwertigen Ernährung?

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **61 (1988)**

Heft 10

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-519399>

## **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.

- «Gesundheits- und Krankenpflege heute», Sonderschau des Schweizer Berufsverbandes der Krankenschwestern und Krankenpfleger
- «Holz ist Lebensfreude», Sonderschau der Arbeitsgemeinschaft für das Holz der Kantone St. Gallen, Appenzell AR und AI sowie des Fürstentums Liechtenstein
- Produkteschau «Obst und Gemüse»

Täglich ab 14.00 Uhr finden in der im Zuge der baulichen Umgestaltung neuerstellten Arena kommentierte Tiervorführungen statt. In der neuen Arena, die ihre Bewährungsprobe bereits an der OFFA im Frühjahr mit Bravour bestanden hat, wird auch die traditionelle OLMA-Braunvieh-Auktion stattfinden (20. Oktober).

Die OLMA ist aber mehr als eine rein wirtschaftliche Veranstaltung. Sie ist gleichzeitig auch Treffpunkt von Stadt und Land, Ort der Begegnung und des Informationsaustausches. Der 12. OLMA-Schwinget (Sonntag, 16. Oktober) und der Tag der Jodler (Samstag 22. Oktober) – um nur zwei Attraktionen aus dem reichhaltigen Veranstaltungskalender zu nennen – bringen diese Zielsetzung deutlich zum Ausdruck.

### **Alles inbegriffen für 24 oder 36 Franken**

Zum Besuch der OLMA verkaufen die SBB, viele Privatbahnen und weitere Unternehmungen des öffentlichen Verkehrs die Pauschalkarte «OLMA-Kombi». Der Preis beträgt, unabhängig von der Reisedistanz, 24 Franken für Inhaber von Halbp reis-Abonnenten (Fr. 36.– ohne Halbp reis-Abonnement). Im «OLMA-Kombi» inbegriffen sind Hin- und Rückfahrt mit der Bahn, Bustransfer und Messeeintritt. Für die Bahnreise wird zusätzlich die Familienvergünstigung gewährt.

Für Strecken unter 72 km Distanz sind gewöhnliche Bahnbillette preiswerter. In der Nahverkehrszone sind deshalb an den Bahnhöfen Zusatzbillette «Bustransfer/Messeeintritt» zu Fr. 9.– erhältlich.

Verschiedene Extrazüge zur OLMA fahren direkt nach St. Gallen-St. Fiden. Von dort aus ist das Messegelände zu Fuss in fünf Minuten erreichbar.

### **Ein Besuch der OLMA lohnt sich!**

## **Was gehört zu einer vollwertigen Ernährung?**

---

*Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind weitgehend von einer richtigen, vollwertigen Ernährung abhängig. Dazu gehören die drei Grundstoffe Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate, die Ergänzungsstoffe Vitamine, Fermente und Hormone, die Mineralstoffe und Wasser.*

Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate stellen neben Wasser mengenmässig den Hauptanteil aller tierischen und pflanzlichen Nahrungsmittel dar. Im Vergleich dazu sind die Mengen der übrigen Nährstoffe verschwindend gering.

Ernährungsphysiologische Untersuchungen haben gezeigt, dass für den menschlichen Organismus eine abwechslungsreiche Mischkost aus tierischen und pflanzlichen Produkten am besten ist. Sehr gute Kombinationen sind Fleisch und Brot oder Fleisch und Kartoffeln oder Fleisch und Nudeln oder Milch mit Brot, Quark mit Kartoffeln und Eier mit Kartoffeln.

Nicht geeignet sind Fleisch und Hülsenfrüchte oder Hülsenfrüchte und Kartoffeln sowie Brot mit Kartoffeln oder Brot mit Gemüse. Es ist falsch und ungesund Grundnahrungsmittel einfach wegzulassen. Wichtig ist eine massvolle und ausgewogene Ernährung. Da der Energiebedarf des einzelnen Menschen von Geschlecht, Alter und Arbeitstätigkeit abhängt, muss sich jeder selbst entsprechend informieren und daran halten.