

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Band:** 61 (1990)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Schweizer Freunde der SOS-Kinderdörfer : Hilfe für Kinder in Not!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-810089>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.11.2024

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

erstmal systematisch und permanent bevölkerungsbezogene Informationen über *Risikofaktoren* und *Lebensweisen* gesammelt. Die bisherigen Auswertungen beweisen insbesondere bei Männern im Berufsalter (25–64 J.) signifikante *Zusammenhänge zwischen individuellen Ernährungsverhalten und koronaren Risikofaktoren*. Personen mit *ungünstigen Essgewohnheiten* wiesen gegenüber ihren Altersgenossen mit positivem Ernährungsverhalten durchschnittlich einen höheren Serumcholesterinspiegel, einen erhöhten Blutdruck und ein höheres Körpergewicht auf. Eindeutig waren ebenfalls die *Zusammenhänge zwischen fehlender körperlicher Aktivität, Alkohol- und Tabakkonsum* und dem Risiko kardiovaskulärer Erkrankung. Zwei interessante Befunde:

Die Risiken Rauchen, Alkoholkonsum und Bewegungsmangel treten bei den gleichen Personen oft gemeinsam auf und erhöhen durch ihr Zusammentreffen die Erkrankungsgefahr. Und Personen mit höherem Bildungsniveau ernähren sich im Durchschnitt gesünder, als Leute aus tieferen Bildungsschichten.

#### Präventive Aspekte

*Prof. R. Darioli*, Lausanne, sprach über genetische und erworbene Risikofaktoren. Es ist seit einiger Zeit erwiesen, dass Hypercholesterinämie und Dyslipidemie in bestimmten Familien gehäuft auftreten. Damit ist bei der Planung und Durchführung präventiver Massnahmen die Unterscheidung zwischen erworbenen (und damit grundsätzlich beeinflussbaren) und vererbten Risikofaktoren wichtig. *Dr. B. Marti*, Zürich, zeigte in seinem Referat über Ernährungsverhalten, Lebensstilfaktoren und Prävention kardiovaskulärer Krankheiten anhand verschiedener Studien u. a. auf, dass ein enger Zusammenhang zwischen der Menge und der Art der konsumierten Fette und der Gefahr, an koronarer Herzkrankheit zu erkranken, besteht. In diesem Zusammenhang ist zu erwähnen, dass besonders die in Fisch enthaltenen ungesättigten Fettsäuren bei 1–2maligem wöchentlichem Konsum einen gewissen Schutz bieten. Serumcholesterin- und Blutdruck-senkende Wirkung kommt vor allem den Nahrungsfasern

zu, welche in Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Früchten und Gemüse enthalten sind. *Prof. H. B. Stähelin*, Basel, stellte fest, dass trotz ähnlicher Risikofaktor-Konstellationen auffällige regionale Unterschiede in der Häufigkeit kardiovaskulärer Erkrankungen bestehen. Diese Differenzen sind gemäss epidemiologischer Studien offenbar auf das unterschiedlich häufige Vorkommen von Schutzfaktoren zurückzuführen. Von besonderer Bedeutung sind in diesem Zusammenhang die sogenannten «Antioxidantien», das heisst fettlösliche Vitamine, Beta-Carotin und das wasserlösliche Vitamin C, welche der Schädigung der Gefässwände durch hohe Lipidkonzentration entgegenwirken können. Präventive Strategien sollten daher einerseits Risikofaktoren reduzieren, andererseits Schutzfaktoren durch die gezielte Zusammensetzung und Zubereitung der Nahrung erhöhen. *Dr. H. Noack* und *Dr. Ch. Junker* stellten das Berner «*Härz-As-Projekt*» zur Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt vor. In dieser Studie werden u. a. verschiedene Gesundheits- und Verhaltensindikatoren erfasst und bewertet, welche einen Bezug zur Ernährung aufweisen und Strategien für die betriebliche Gesundheitsförderung (zum Beispiel vermittelt durch Beratungs- und Informationsangeboten sowie Gesundheitskursen) abgeleitet. Die dipl. Ernährungsberaterin *F. Marc*, Genf, berichtete abschliessend über ihre

Erfahrungen in der Ernährungsberatung von Gefährdeten.

#### Empfehlungen

In der an der Tagung vorgestellten Broschüre «*Herzhaft leben*» gibt die Schweiz. Vereinigung für Ernährung folgende Empfehlungen zur Reduktion des Risikos einer kardiovaskulären Erkrankung:

#### Ernährung:

Weniger essen, Energiezufuhr reduzieren;  
Fünfmal täglich eine leichte Mahlzeit einnehmen;  
Täglich frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte konsumieren;  
Mit Fett und Zucker sparsam umgehen;  
Würzen statt salzen.

#### Lebensstil:

Nicht rauchen;  
Kein oder mässiger Alkoholkonsum;  
15 bis 20 Minuten tägliches Bewegungstraining;  
Stresssituationen vermeiden oder reduzieren.

Die Broschüre kann beim Sekretariat der Schweiz. Vereinigung für Ernährung, Bernstrasse 135, 3052 Zollikofen, gegen das Rückporto (50 Rappen) in Briefmarken bestellt werden.

#### Schweizer Freunde der SOS-Kinderdörfer

### Hilfe für Kinder in Not!

(kfs) Bereits über 25 Jahre hilft der Verein Schweizer Freunde der SOS-Kinderdörfer in Not geratenen Kindern. Jetzt darf die gemeinnützige Organisation auch auf die Unterstützung der BP (Schweiz) zählen. Ab sofort beginnt der Verkauf einer Benefiz-Musikkassette und -CD zugunsten der SOS-Kinderdörfer. Die BP (Schweiz) mit rund 600 Tankstellen in der gesamten Schweiz bietet in allen Tankstellen die Musikproduktion «*The kids are on the move*» zum Verkauf an. Zusätzlich ist die Produktion auch im Musikfachhandel erhältlich.

### Veranstaltungen

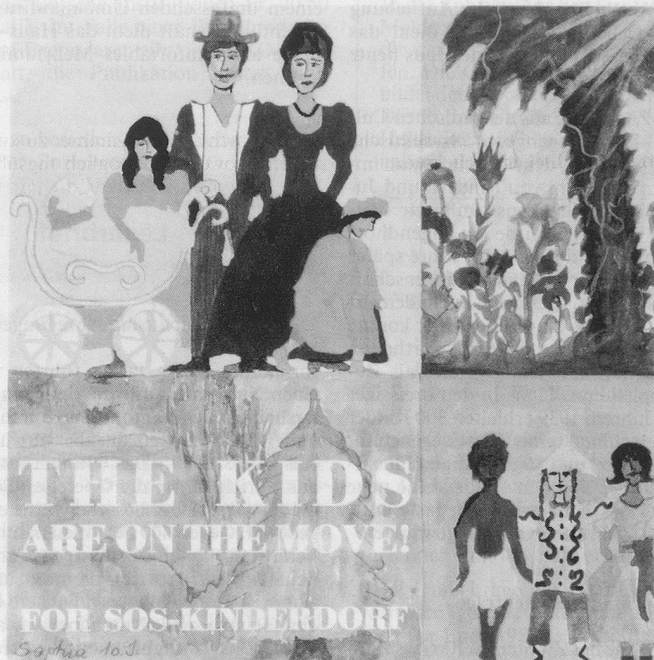
#### DRG-Fachtagung am 2. November 1990 in Zürich

Was wird in der Schweiz auf dem Gebiet der «*Diagnosis Related Groups (DRG)*» unternommen? Welche Erfahrungen wurden mit DRG-Anwendungen in Europa gemacht? Welche Möglichkeiten eröffnen sich dem schweizerischen Gesundheitswesen u. a. bei der Planung, Budgetierung, Kosten- und Qualitätskontrolle? Wie ist vorzugehen?

Diese und andere Fragen werden in- und ausländische Experten an einer Tagung beantworten, zu welcher das SKI und die SGGP am Freitag, 2. November 1990, in das Kongresshaus Zürich einladen werden.

Das Tagungsprogramm sowie der deutschsprachige Schlussbericht der interkantonalen DRG-Studie werden den Interessenten rechtzeitig zur Verfügung stehen.

Auskünfte erteilt schon jetzt das Tagungssekretariat (SKI, Pfrundweg 14, 5001 Aarau, Tel. 064 24 71 61, Frau G. Strebel).



## MICHAEL DEANE POTEAT

SPONSORED BY



Zum Start der Sammelaktion hat das Unternehmen bereits einen Betrag von Fr. 10 000.– à fonds perdu dem Verein Schweizer Freunde der SOS-Kinderdörfer gespendet. Mit jedem verkauften Tonträger gelangen weitere zwei Franken an die gemeinnützige Organisation.