

Grundprinzipien einer Vollwerternährung

Autor(en): **Hartmann, Christina**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista :
bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti**

Band (Jahr): **25 (1989)**

Heft 10

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-930023>

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.



sommeil, au bout de 14 jours d'utilisation, ils étaient 79%. Plus de 20 jours ont été nécessaires à 10% des patients. Il est donc rentable d'encourager les patients à ne pas abandonner la partie au bout de peu de temps: la plupart des patients qui ont mis longtemps à s'habituer ont ensuite éprouvé un mieux essentiel. Selon leurs propres dires, 6% des patients seulement n'ont pu s'habituer à leur coussin.

Fidélité au «Pillow»: le pourcentage des patients qui 2, 3 ou 4 ans plus tard

utilisaient encore «The Pillow» n'a baissé que de manière négligeable. C'est vraisemblablement la construction du «Pillow» qui explique les résultats favorables de cette enquête. Cet oreiller est bien accepté aussi par les patients parce qu'ils sont couchés sur une première épaisseur souple, la fermeté du coussin provenant de la couche plus dure située en dessous. Il existe un modèle «Standard» plus ferme et un modèle «Soft» plus souple, selon que le patient pèse plus ou moins de 65 kg respectivement. ●

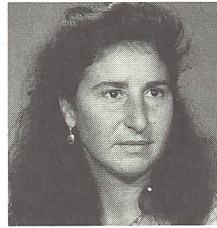
den vielen Reizstoffen einer heutigen «Zivilisationskost». Auch entstehen durch eine «denaturierte, entmineralisierte» Ernährungsweise Mineralstoff- und Vitaminmangel. (Unter Fertigprodukten fallen Süßigkeiten, Weismehlprodukte, Wurstwaren, Dosennahrung etc.). Die Ausnahme bestätigt die Regel: Man kann sich zur Not einmal mit einer Dosennahrung begnügen – sofern es bei der Ausnahme bleibt! Zucker- und Weismehlprodukte enthalten kaum mehr Nährstoffe, belasten die Verdauungsorgane, Gelenke, Knochen – haben also kaum noch etwas zu suchen auf dem Esstisch! Im Gegensatz dazu enthalten Vollkornprodukte viele der lebensnotwendigen Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. In den Früchten erhalten wir Zucker in einem natürlichen Gleichgewicht, ohne dass die Gesundheit negativ belastet wird.

Zu bevorzugen sind deshalb: Rohkost wie Salate, Früchte, Obst, Beeren, schonend zubereitetes Gemüse, Vollkorngetreidegerichte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Tofu. Frische Kräuter und kaltgepresstes Öl zum Würzen. Im kaltgepressten Öl sind die Vitamine noch enthalten, im Gegensatz zu erhitztem Öl. Auch ist erhitztes Öl schwer verdaulich und belastet die Leber (Frittiertes ist zu meiden). Fischgerichte sind, schonend zubereitet, eine ideale Ergänzung für den täglichen Menüplan, auch mageres Fleisch oder Geflügel. Jedoch sollte nicht täglich tierisches Eiweiss genossen werden. Wie man festgestellt hat, kann dies zu einem Übermass an Eiweiss führen und u.a. die Gelenke unnötig belasten.

Mit Mass zu geniessen sind Milchprodukte, jedoch entrahmt, da es sonst zu unnötigen Kalorien kommt. Zum Süßen von Speisen eignen sich: Honig, Birmendicksaft, Ahornsirup, Dattelsaft, aber auch diese mit Mass. Als Getränke eignen sich: Mineralwasser, div. Kräutertees, Frucht- und Obst-säfte mit Wasser verdünnt. Kaffee ist ein Reizstoff und sollte nur gelegentlich getrunken werden, zusammen mit Wasser, um die Säure im Magen zu verdünnen und um die Flüssigkeit zu ersetzen, welche der Kaffee dem Körper entzieht. Alkohol, wie bekannt, ist nur mit Mass zu geniessen. Wer sich an diese leicht zu befolgenden Grundregeln hält, hat schon vieles zur Erhaltung einer «langjährigen Gesundheit» beigetragen, ohne auf Geschmack und Abwechslung verzichten zu müssen. ●

Grundprinzipien einer Vollwerternährung

Christina Hartmann,
dipl. Gesundheitsberaterin AAMI



In den nächsten Ausgaben des Physiotherapeuten wird Ihnen Frau Christina Hartmann jeweils ein paar interessante Aspekte und Grundgedanken zum Thema «ganzheitliche Gesundheitsauffassung» vermitteln: Denkanstösse, die für Sie als Therapeut(in) sicher wertvoll sind. Die Artikel von Frau Hartmann vermögen vielleicht da und dort Anregungen und Impulse zu vermitteln. Vielleicht wecken sie auch die Neugierde auf Literatur, die auf dieses Gedankengut noch fundierter einzugehen vermag.

Die Grundprinzipien einer gesunden und abwechslungsreichen Vollwerternährung sind einfach zu befolgen: die Nahrung soll so frisch und natürlich wie möglich sein.

Hierzu ist keine komplizierte Kalorienlehre oder Fett- und Eiweisstabelle notwendig, sondern der schlichte Menschenverstand, oder besser: ein Bewusstsein für den eigenen Körper, das uns sagt, was und wieviel unserem Körper gut tut und was ihn belastet. Während einer Umstellungsphase werden sich die Geschmacksnerven umgewöhnen müssen; man hat sich an eine jahrelange Ernährungsweise gewöhnt. Wenn sich nun dem Körper eine noch ungewohnte Nahrung anbietet, kann es vorkommen, dass zum Vornherein eine Abneigung auftritt. Jedoch ist der gesunde Instinkt schnell wieder wach und erkennt eine frische, natürliche Kost als viel bekömmlicher als die schwere, altgewohnte Nahrung. Auf jeden Fall braucht es immer Selbstdisziplin, um sich eine alte Gewohnheit abzugewöhnen und sich eine neue, bessere Gewohnheit anzueignen. Der Mensch ist ein «Gewohnheitstier». Deshalb ist Selbstdisziplin so wichtig: Sich das Ziel immer wieder von neuem bewusst vor Augen halten. So ist der Erfolg leichter zu erreichen.

Nun, das Essen soll nach wie vor ein Genuss und eine Freude sein, jedoch angepasst an die körpereigenen Bedürfnisse. Die wahren Bedürfnisse müssen meist wieder neu erkannt und erfüllt werden. Dann stellt sich von selbst das harmonische und gesunde Geschmacksempfinden ein: wir reagieren auf die wirklichen Bedürfnisse des Körpers, unabhängig von äusseren Reizen, Warenangeboten oder vom «Gluscht». Eine gute Hilfe während einer Umstellung auf eine gesunde Vollwerternährung ist das Wissen über die vielen negativen Auswirkungen einer fehlerhaften, ungesunden Ernährung auf unsere Gesundheit.

Wir versuchen also, *den Körper nicht unnötig zu belasten* durch Nahrung, die mit chemischen Rückständen behaftet ist (Farb-, Aroma-, Konservierungs-, Geschmacksstoffe, Phosphate etc.). Wir bevorzugen biologische Lebensmittel, welche weitgehend verschont geblieben sind von den vielen negativen Einwirkungen. Man meide Fertigprodukte: Sie enthalten viele Zusatzsubstanzen zum Haltbarmachen, zum Geschmacksverbessern etc. Solche Zusatzstoffe können unseren Körper ernsthaft belasten, den Stoffwechsel stören, Allergien auslösen etc. Hauptsächlich die Entgiftungsorgane (wie die Leber) werden überbeansprucht von