

# Gesundheit und Ernährung

Bettina Koch

**Für alle diejenigen, die noch keine Ernährungspyramide haben, möchte ich in diesem Artikel ein paar Grundbegriffe erklären und eine kleine Pyramide zum selber basteln mit auf den Weg geben.**

## **Fette und Zuckerarten: meistens in anderen Produkten enthalten**

Zucker und Fett sind eine Zivilisations-Erfindung. In der Natur gibt es diese Produkte nicht, oder äusserst selten, pur. Man muss sie extrahieren. So wird Öl hauptsächlich aus Getreide wie Sonnenblumen, Raps oder aus Nüssen oder

Oliven gewonnen. Fette dagegen sind in Fleisch und Fisch enthalten. Fischtran enthält ein sehr wertvolles Öl, das Omega 3, es ist äusserst wichtig für den Zellaufbau und die Regeneration von Hirnzellen. Das Omega 3 produziert unser Körper nicht selber, ganz im Gegensatz zu Zucker. Ein gesunder Organismus

kann aus dem täglichen Essen die benötigte Zuckermenge herausholen. Jener Zucker, den wir in raffinierter Form zu uns nehmen, wird als Energie-Puscher verbrannt und nützt der Verdauung wenig bis gar nicht.

**Fleisch, Fisch und Eier: Eiweisshaltige Produkte**





Es gibt verschiedene Fleischarten. Welches Fleisch nun das gesündere ist, hängt, so behaupte ich, von der Region ab, wo es lebte und gestorben ist. In Kalkutta z.B. ist ein Huhn deshalb gesünder als eine Ziege, weil die Ziege länger auf dem Markt feilgeboten wird. Unbestritten ist, dass Fisch gesünder ist als Fleisch.

Völker (Inuits, Tschutschken, Wikinger) die ausschliesslich Fisch essen mussten, haben uns das bewiesen. Eier sind eine in sich geschlossene Power-Nahrung, denn sie enthalten all das, was das Ungeborene für den Aufbau seines Körpers braucht. Zuviel Eier, Fleisch oder Fisch können zu Cholesterin-Problemen führen, denn der menschliche Körper ist kein Raubtier und braucht auch andere Nahrung, um das Hirn mit den nötigen Stoffen zu versorgen.

#### **Milch und Milchprodukte: Proteine**

Wer einen Veganer als Bekannten hat, weiss es schon: Menschen können Proteine auch aus Pflanzen zugeführt bekommen. Die Kuh frisst Grünzeug und produziert Milch, die Proteine enthält.

Ein Baby braucht Milch, genauer Muttermilch. Diese ist nicht dasselbe wie Kuhmilch. Der Körper kann erst ab einem bestimmten Alter die verschiedenen Proteine aufspalten und dorthin führen, wo sie gebraucht werden. Auch Allergiker haben dieses Problem. Trotzdem, in Milch und Käse ist viel Gutes enthalten. Nicht nur asiatische Mönche und griechi-

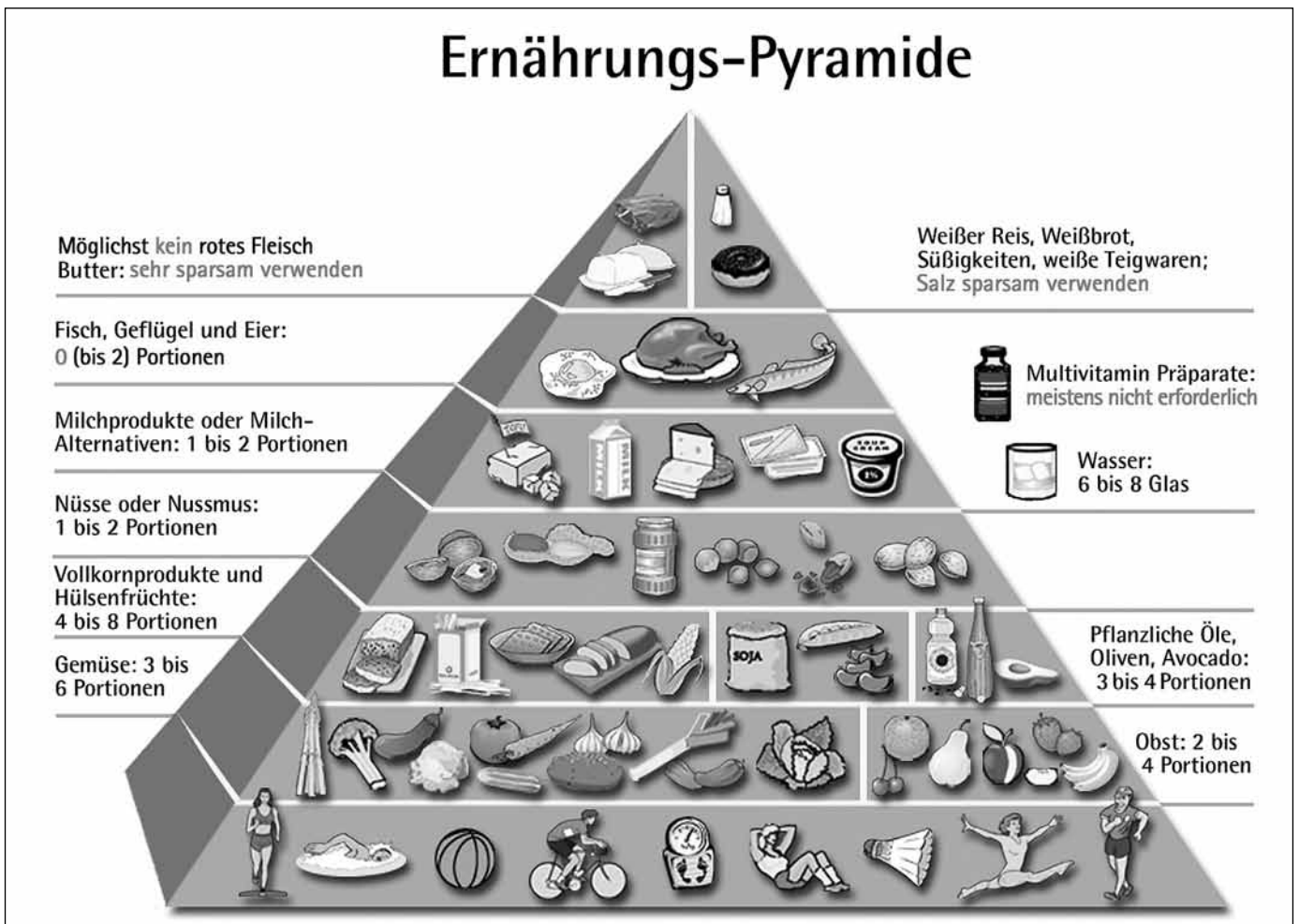
sche Götter, auch Schweizer Älpler konnten sich über lange Zeit ausschliesslich von Milchprodukten ernähren.

#### **Getreideprodukte: Kohlenhydrate**

Was ist Getreide? Ist Buchweizen ein Getreide und wenn nicht, warum? Aus Getreide kann ich Brot backen, aber das kann ich ja auch aus Kartoffeln. Sicher



# Ernährungs-Pyramide



ist, dass im Getreide das enthalten ist, was die Grundstoffe der Ernährung sind, die Kohlenhydrate. Sie sind sozusagen der Mörtel für das Haus, das wir Körper nennen. In jungen Jahren und wenn wir

sehr sportlich sind, brauchen wir mehr von ihnen, um unseren Energiebedarf zu halten. Ältere oder weniger agile Leute werden von Kohlenhydraten eher müde oder sogar dick. Denn schmecken tun sie

mit der richtigen Würze in jedem Alter!

## Obst, Gemüse und Blätter: Wasser und Vitamine

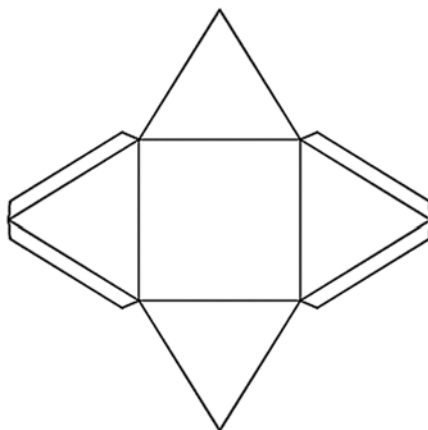
Wenn wir an die Theorie von Darwin glauben, dass der Mensch vom Affen abstammt, und wir uns die Affen und ihre Ernährung anschauen, bemerken wir, dass sie sich den ganzen Tag über immer wieder mal eine Hand voll Nahrung in den Mund schieben. Wir könnten also viel mehr Obst und Gemüse essen, wenn es vorhanden wäre. Da aber Snickers und Mars viel näher und besser erreichbar sind, versüßen wir unser Leben lieber mit diesen "Dickmachern" ohne natürliche Vitamine und Spurenelemente. Diese sind für das Immunsystem äußerst wichtig, denn wenn zu wenig von ihnen vorhanden sind, ist die Munition gegen Bakterien und Viren auch schwächer und wir werden schneller krank.

## Getränke: Wasser

Um all die guten Stoffe, die in der Nahrung enthalten sind, transportieren zu können, braucht der Körper Wasser. Denn unser Blut hat die witzige Eigenschaft, sich selber zu verbrauchen. Wür-



den wir kein Wasser mehr trinken, käme es nach einigen Tagen zu einer Blutvergiftung. Bergsteiger erkennen diese Vergiftung (Dehydrierung) an einem ganz typischen Kopfschmerz, der sie umgehend zum Abbruch ihres Aufstieges zwingt. Auch sind im Wasser Spurenelemente und Mineralien enthalten. Diese sind für die Botenstoffe, welche unter anderem für unsere Glücksgefühle zuständig sind, wichtige Helfer, um aktiv und beweglich zu bleiben. Und auch schon Goethe hat uns geraten, nie den Wein ohne Wasser zu trinken. In diesem Sinne: En Guete!



**Dickes Papier nehmen, Zuschneiden, respektive Falten und Zusammenkleben. Beschreiben, Fotos aufkleben. Fertig**

**Das TAXI hat für Menschen, die mit uns arbeiten wollen eine Anlaufstelle im Café YUCCA, dem Treffpunkt der Zürcher Stadtmission geschaffen.**

**Rahel Pfister**, unsere Mitarbeiterin an der Front, ist Ansprechperson für neue StrassenverkäuferInnen. Sie bespricht jeweils am **Montag zwischen 17 und 18 Uhr im Café YUCCA, Häringstrasse 20, 8001 Zürich** alle wichtigen Punkte rund um den Strassenverkauf und gibt gleichzeitig Hefte an die Verkaufenden heraus.

Wir arbeiten gerne mit den Menschen in der Stadtmission zusammen, da sie Christsein und soziales Handeln verbinden und konkret umsetzen.

**Die Zürcher Stadtmission** erfüllt mit ihren Angeboten einen diakonischen Auftrag. Das ist nichts anderes als eine Chiffre für Solidarität mit Benachteiligten und tätiger Einsatz gegen soziale Ungleichheit. Dies ist Kirche konkret, wie sie viele Christinnen und Christen verstanden haben wollen. Die Mitarbeitenden orientieren sich an den Grundsätzen moderner Sozialarbeit. Als Leitlinien gelten ein christliches Menschenbild, die Erklärung der Menschenrechte und anerkannte ethische Codes.

**Die Zürcher Stadtmission** ist ein diakonisches Werk, das von der Stiftung der Evangelischen Gesellschaft des Kantons Zürich, der evangelisch reformierten Landeskirche des Kantons Zürich, dem Verband stadtzürcherischer Kirchgemeinden, Kirchgemeinden aus anderen Kantonsteilen, der öffentlichen Hand sowie von privaten Gönnerinnen und Gönnern getragen wird. In den zwei Arbeitszweigen „Café YUCCA“ und „Isla Victoria“ erhalten Menschen unterschiedlichster Herkunft, Religionen, Konfessionen, Ethnien und Lebensbezügen Hilfestellungen zu einem gelingenden Leben. Als Richtlinie dient dem YUCCA-Team das christliche Menschenbild ebenso wie die Erklärung der Menschenrechte und der „International Codes of Ethics“.

**Das Café YUCCA der Zürcher Stadtmission steht grundsätzlich allen Menschen offen.**

**Das Angebot vom Café YUCCA:**

Das Café YUCCA der Zürcher Stadtmission ist ein alkoholfreier Betrieb. Es besteht kein Konsumationszwang. Getränke und Essen werden zum Selbstkostenpreis abgegeben. Wer ein vertieftes Gespräch sucht, kann sich an die Sozialberatung des Café YUCCA wenden. Sie hilft mit Information, Beratung und handfester Unterstützung weiter:

- Bei existenziellen Nöten sorgt sie dafür, dass jeder für die nächste Nacht ein Bett hat, jede ein warmes Essen oder bei Bedarf medizinische Versorgung erhält.
- Wer Probleme mit Institutionen und Ämtern hat, wird unterstützt oder begleitet.
- Fragen zur Lebensgestaltung oder seelsorgerische Anliegen werden so ernst genommen, wie materielle Sorgen.

Die Sozialberatung arbeitet mit andern sozialen Institutionen zusammen, vermittelt und vernetzt. Sie steht auch Ratsuchenden offen, die nicht Gäste des Café YUCCA sind. Die Gespräche sind kostenlos. Bei Bedarf steht das Team den Gästen für seelsorgerische Anliegen zur Verfügung.

**Öffnungszeiten:**  
**Montag bis Samstag 10.30 bis 13.00 Uhr und 15.30 bis 22.30 Uhr**  
**Sonntag: 16.00 bis 23.00 Uhr**



„Än Momänt i dä Kapälle“  
 Zweimal in der Woche 20 Minuten innehalten.  
 Montag und Mittwoch, 20.00 Uhr.