

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 77 (2006)
Heft: 1

Artikel: Mediterrane Küche hilft Herzleiden vermeiden : herzhaft essen kann schmerzhaft werden
Autor: Roth, Hans Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-803858>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.04.2026

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

Mediterrane Küche hilft Herzleiden vermeiden

Herzhaft essen kann schmerzhaft werden

■ Hans Peter Roth

Fehlernährung und Bewegungsmangel: Dies sind nur zwei Ursachen, die Herzkrankheiten in der Schweiz zur Todesursache Nr. 1 machen. Experten aus dem Heimbereich zeigen, wie es einem leichter ums Herz werden kann.

Gesunde Ernährung und ausreichende, regelmässige Bewegung: Davon sind viele Schweizerinnen und Schweizer weit entfernt. Über 50 Prozent unserer Bevölkerung bewegen sich zu wenig. Laut der Schweizerischen Herzstiftung sind 25 Prozent der Männer und 30 Prozent der Frauen völlig inaktiv. Sie treiben keinerlei Gymnastik, keine Fitness und keine schweisstreibende körperliche Aktivität. Solch herzloser Umgang mit dem Bewegungsapparat bedeutet mangelnde Anregung des Herz-Kreislaufs. Zum Bewegungsmangel kommt falsche Ernährung hinzu. Viele essen zu süss, zu fett und zu viel. Vor einer «Übergewichts-Epidemie» warnt Kardiologe Urs Kaufmann. «In den USA sind bereits zwei Drittel der Bevölkerung übergewichtig.» Der Spezialist vom Herzzentrum Bern verdeutlicht die fatalen Folgen: «Man weiss, dass 90 Prozent der schwer Übergewichtigen Zuckerkrankheit entwickeln. Diabetes wiederum erhöht das Risiko für Herz- und Gefässkrankheiten stark.» Damit sei die Schweiz mit einer zunehmenden Zahl von Patienten mit koronarer Herzkrankheit, Hirnschlag, Befall der Beinarterien und Herzinsuffizienz konfrontiert. Denn auch

Bewegung senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Foto: eh

hierzulande sind bereits fast 40 Prozent der Bevölkerung übergewichtig, 8 Prozent sogar fettleibig.

«Sehe mich als Verführer»

Heimkoch Markus Biedermann wird mit dieser Problematik täglich aus der Heim-Perspektive konfrontiert. Kann man älteren Menschen und Heimbewohnern eine Ernährung, die für Herz und Kreislauf gesund ist, schmackhaft machen? «Grundsätzlich kann man lebenslängliche Ernährungsfehler im Alter nicht mehr gut korrigieren», antwortet der eidgenössisch diplomierte Küchenchef, Diätkoch und Organisator der Heimkochtage in der Schweiz. Zudem falle einem als Heimkoch keine Erziehungsaufgabe zu. «Weil demente und hochbetagte Menschen oft eher zu wenig und falsch essen, muss ich sie zum Essen verführen. Ich sehe mich also eher als Verführer», meint Biedermann. «Bezieht man beispielsweise demente oder hochbetagte Menschen in die Zubereitung einer Mahlzeit ein, werden sie durch den direkten Kontakt mit den Lebensmitteln animiert; sie essen wieder lustvoller.» So bereitet er beispielsweise ein Muesli oder andere gesunde Mahlzeiten direkt in Anwesenheit von Heimbewohnern zu. Er schafft einen persönlichen Bezug zum alten



Menschen und dadurch Wertschätzung. Für ihn ist Essen ein «Beziehungsangebot». Die «Verführung» zu gesunden Mahlzeiten funktioniert sogar mit Rohkost – wenn der Bewohner wählen kann. Seit nunmehr 25 Jahren «verführt» der Heimkoch seine Gäste beispielsweise mit Salatbuffets. Sein Gesundheitsrezept: die freie Wahl der betagten Heimbewohner, während er gleichzeitig ihre Essgewohnheiten respektiert. Der konzeptionelle Entwickler und Kursleiter der Zusatzausbildung Heimkoch betont, dass sich die ältere Generationen in ihrer Biografie grundsätzlich und naturgegeben gesund ernährten. «Sie kochten frisch und saisongerecht. Fleisch war rar, weil teuer. Dafür gab es umso mehr Gemüse, Früchte und Kartoffeln aus eigenem Anbau.» Die traditionelle Ernährung in der Schweiz bis Ende der 50er Jahre entsprach eigentlich der mediterranen Küche, wie sie heute zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Beschwerden empfohlen wird (siehe Kasten).

Weitere Risikofaktoren

Doch nicht nur die falsche Ernährung steigert die Gefahr einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Kardiologe Urs Kaufmann nennt weitere Risikofaktoren wie die Veralterung der Bevölkerung und die erhöhte Erwartungshaltung betagter Patienten. Weiter wird vielen Menschen das Herz schwer durch Stress, Nikotinkonsum oder Faktoren wie erhöhter Blutdruck,

erhöhtes Cholesterin sowie vererbte Belastung mit Herz- und Gefässkrankheiten. Deshalb führen Herz-Kreislauf-Erkrankungen trotz rückläufiger Tendenz mit fast 40 Prozent die Todesstatistik der Schweiz noch immer an. Alarmierend zugenommen hat gemäss Herzstiftung die in der Bevölkerung noch wenig bekannte Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche). Gegen 150 000 Menschen sind in der Schweiz davon betroffen. Experten rechnen mit einer Verdoppelung innerhalb von 20 Jahren. Was tun? Herzspezialist Urs Kaufmann unterscheidet zwischen Prävention (Vorbeugung) und Therapie (Behandlung). Bei der Behandlung sieht er nach wie vor chirurgische und technisch-invasive Eingriffe im Vordergrund. «Ballondilatationen» und «Stents» haben Bypass-Operationen in den letzten Jahren immer mehr abgelöst. Dilatation heisst Erweiterung: Blutgefässe werden mit Hilfe eines Ballons durchlässig gemacht und mit Hilfe eines extrem feinen Drahtge-

flechts (Stent) stabilisiert. Mittelfristig dürften auf Gentherapie beruhende Methoden eine wachsende Rolle spielen, vermutet Kaufmann.

Leben ist Bewegung

In der Vorbeugung hofft der Kardiologe nebst richtiger Ernährungskultur allen voran auf mehr Bewegung im Engagement gegen den Bewegungsmangel. Doch: Um Risikofaktoren anzugehen, braucht das betreffende Individuum eine Perspektive, für die es sich auch lohnt, etwas zu tun. Davon ist Regula Gmünder, Zürcher Stadtärztin und leitende Ärztin im Pflegezentrum Riesbach in Zürich, überzeugt. «Bei hochbetagten oder sehr kranken Menschen, wie sie es oft im Pflegezentrum sind, ist das deshalb oft nicht der passende Ansatz. Hingegen kann das wohl die Gesundheitsförderung sein.» Mit Gesundheitsförderung meint die Ärztin für Allgemeine Medizin FMH und Gymnastiklehrerin, Menschen die praktische Erfahrung zu vermitteln, dass Leben Bewegung ist. Und Bewegung Leben: «Es tut gut, Bewegung zu erleben und den bestehenden Gesundheitszustand zu erhalten oder zu verbessern.» Generell betrachtet Regula Gmünder alle Übungen als Herz-Kreislauf-wirksam, die mindestens einen Sechstel der Gesamtmuskulatur des Körpers beanspruchen und repetierend gemacht werden. Die Art der Übungen hänge dabei von den Menschen ab, die sie ausführen sollen. «Unter den «älteren Menschen» gibt es viele Unterschiede, ebenso unter «Heimbewohnern», stellt die Ärztin mit sportmedizinischen und physiotherapeutischen Weiterbildungen klar: «Erstens auf gesundheitlicher Basis, körperlich und geistig, und zweitens auf der Basis ihrer Einstellung körperlicher Betätigung gegenüber. Menschen, die sich schon immer gerne und auch bewusst bewegt haben, werden das, wenn es die Gesundheit erlaubt, auch weiterhin

Die Eckpfeiler der mediterranen Ernährung:

- vorwiegend komplexe Kohlenhydrate (Teigwaren, Reis, Polenta, Kartoffeln), dazu Linsen, Bohnen, Erbsen, Nüsse und andere Samen
- viel Gemüse, Früchte, Salat zu den Mahlzeiten und zwischendurch (roh oder gekocht)
- Olivenöl als Hauptfettquelle (für Schweiz evtl. Rapsöl)
- mässiger Konsum von Vollmilchprodukten
- Fisch und Geflügel, nur wenig Fleisch
- Frische Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch
- wenig Alkohol. 1 Glas Rotwein pro Tag
- gelassener Lebensstil, Essen mit Genuss
- tägliche Bewegung (hpr)

tun.» Andere müssten dazu motiviert werden.

«Dann spielen auch Faktoren, wie sich bei und nach der Betätigung wohl fühlen, soziale Kontakte oder Spass haben, eine sehr grosse Rolle. Ganz zentral wichtig ist es, die Menschen dort abzuholen, wo sie stehen», meint die Bewegungsexpertin weiter. Bei vielen älteren Menschen sei Gehen, Walking, Velofahren – je nachdem auf einem Therapie- oder Trainingsvelo unter Vermeidung gefährlicher Weg- und Verkehrssituationen – und auch Schwimmen oder Wassergymnastik als Herz-Kreislauf-Training geeignet. Aber wollen und tun muss es jede und jeder selbst. Am wichtigsten ist es aus der Sicht von Regula Gmünder, moderne Bewegungserkenntnisse nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch zu vermitteln. Hier hält sie es wie der beherzte Heimkoch Markus Biedermann: Oft hilft das aktive Erlebnis am besten, damit es einem leicht ums Herz bleibt. ■

Links zum Thema:

www.esskultur.ch, www.swissheart.ch, www.sge-ssn.ch, www.5amtag.ch