

Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (1986-1987)

Heft: 13

Artikel: Winterfit statt Winterfett

Autor: Wettstein, Albert

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-790284>

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: 23.02.2026

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

Im Bestreben, das von Intercura erreichte Niveau zu wahren und das Interesse bei der vielschichtigen Leserschaft aufrecht zu erhalten, bleibt die Schriftleitung bemüht, weiterhin kompetente Berufs- und Fachleute zur Mitarbeit zu gewinnen. Unser Ziel ist, präzise Information aus erster Hand an die Leser weiterzugeben. Entsprechend unserem Engagement sollen dabei vorzugsweise geriatrische und gerontologische, aber auch sozialmedizinische und immer wieder allgemein interessierende medizinische Themen besprochen werden.

Redaktion Intercura
md

* * * * *

Unter dem Motto **“Der Städtärztliche Dienst (SAD) rät”**, nimmt der SAD monatlich über eine in den Medien verbreitete Kampagne Stellung zur Gesundheitserziehung und Krankheitsverhütung. Jedermann interessierende Themen werden ausgewählt, wobei bis jetzt “Schutz vor Aids” (siehe Intercura Nr. 12), “Herzerkrankungen” und “Ernährungsfragen” behandelt worden sind.

Für die vorliegende Nr. 13 von Intercura haben wir ausgewählt:

Winterfit statt Winterfett

Dr. med. Albert Wettstein, Chefarzt des SAD

Wenn wir in diesen Tagen im Freien arbeiten oder uns zum Wohle der Gesundheit sportlich betätigen, haben wir anschliessend Appetit auf ein währschaftes Essen. Verständlich: In einer kalten Umgebung und beim Sport brauchen wir mehr Energie als am Bürotisch.

Die Kost der Eskimos

Den für sie nötigen hohen Energiebedarf decken die Eskimos zu ungefähr 70 Prozent durch Fett, vorwiegend in Form von Fischen und von sehr fetthaltigem Fleisch fischfressender Meeressäuge, z.B. Wal oder Seehund. Fett liefert pro Gramm fast 2 1/2 mal soviel Kalorien wie Eiweiss oder Stärke. Im Vergleich dazu: Europäer decken etwa 40 Prozent ihres Kalorienbedarfs durch Fett, unsere Lebensweise erfordert aber nur 30 Prozent. Höherer Fettkonsum bei einer mitteleuropäischen Durchschnittskost fördert Arteriosklerose und Herzinfarkt.

Würden Eskimos also ihre fettreiche Nahrung aus Speisen wie Schweinespeck, Hühnereiern, Pommes frites, Rösti, Würsten und Nüssen zusammensetzen, erkrankten sie häufig an Herzinfarkt und Arteriosklerose. Tatsache aber ist, dass Eskimos kaum unter diesen Zivilisationskrankheiten leiden.

Eine Analyse dieses erstaunlichen Umstandes hat gezeigt, dass dies zum grossen Teil auf die andersartige Zusammensetzung der Fette in Fischen und im Fleisch fischfressender Meeressäuge, zurückzuführen ist. Fisch enthält nämlich eine hohe Menge sogenannter Omega-3-Fettsäuren, die kaum in Nahrung aus anderen Tieren und Pflanzen vorkommen.

Fisch auch für uns gesund

Tatsächlich schützt diese spezielle Eigenschaft der Fische die Eskimos vor Herzinfarkt; dies konnte durch Untersuchungen bei anderen Völkern nachgewiesen werden: So wurde festgestellt, dass Japaner in Fischerdörfern viel seltener an Herzinfarkt erkrankten als solche in Bauerndörfern im Landesinnern. Auch bei Nordamerikanern vermindert regelmässiger Fischkonsum das Herzinfarktrisiko: Von 1900 Arbeitern erkrankten innerhalb 25 Jahren 20 Prozent an Arteriosklerose, wenn sie keinen Fisch assen, aber nur 15 Prozent, sofern sie regelmässig Fischmahlzeiten zu sich nahmen.

In Holland wurden 850 gesunde Männer während 20 Jahren beobachtet. Regelmässig Fisch essende Holländer starben nur etwa halb so viele an Herzinfarkt wie Fischverächter. Auch bei Untersuchten mit den bekannten Risikofaktoren für Herzinfarkt, wie Rauchen, Bluthoch-



**«Professionell ist, dass
Sie auf meine Branchen-
kenntnis zählen
können: Ich war selbst in
einem medizinischen
Beruf tätig, bevor ich
Personalberaterin im
Service Medical bei Adia
wurde.»**

Sonja Furter, ist Personalberaterin
bei Adia interim AG, Service Medical,
Aarau.

Mit Profis temporären:
ADIA medical
Auch für Dauerstellen

Aarau 064/24 36 26, Baden 056/22 39 05, Basel 061/22 21 10, Bellinzona 092/26 17 40, Bern 031/22 80 44,
Biel 032/22 44 66, Bülach 01/861 12 12, La Chaux-de-Fonds 039/23 91 33, Chur 081/22 41 01,
Fribourg 037/22 63 33, Genève 022/21 71 77/44 87 50, Lausanne 021/20 43 01, Liestal 061/91 35 10,
Lugano 091/23 90 83, Luzern 041/23 08 28, Neuchâtel 038/24 74 14, Olten 062/32 12 82, St. Gallen 071/22 29 56,
Schaffhausen 053/5 33 36, Sion 027/22 82 22, Solothurn 065/22 69 69, Thun 033/22 73 22,
Vevey 021/52 86 07, Winterthur 052/23 20 31, Zug 042/21 77 80, Zürich 01/211 41 41

druck und Übergewicht zeigte ein regelmässiger Fischkonsum von mindestens 2 Fischmahlzeiten pro Woche eine gewisse Schutzwirkung vor Herzinfarkt.

Um von der positiven Wirkung der Fische profitieren zu können, muss also keineswegs auf Eskimokost umgestellt werden, es genügen zwei Fischgerichte in der Woche.

Fisch für Linienbewusste

In vielen Menüvorschlägen für Leute mit Übergewicht steht mit Recht Fisch auf der Speisekarte. Fisch lässt sich nämlich ausserordentlich schmackhaft und variationenreich zubereiten, auch ohne Zugabe von Fett, und eignet sich durch den hohen Eiweissgehalt für jede Art von Gewichtsreduktionsdiät. Wertvoll ist Fisch auch für Kinder im Wachstum, Schwangere und Stillende; sie alle haben einen hohen Bedarf an hochwertigen Eiweissstoffen.

Fisch wird auch im Winter in reicher Auswahl angeboten und passt, abgesehen von speziellen Delikatessen, gut in ein belastetes Budget. Für Eilige und Berufstätige sind verschiedene Fertigprodukte erhältlich. Nicht nur in der warmen Küche, sondern auch in Sandwiches und in Lunchpaketen auf Skitouren lässt sich Fisch wie Sardinen oder Thon bestens verwenden.

Essen also auch Sie mindestens zweimal in der Woche ein Fischgericht, Ihr Herz ist Ihnen dafür genauso dankbar wie ihr Portemonnaie und Ihre Gäste, die eine gute Fischküche zu schätzen wissen.



Hinweise auf Bücher

(Aus dem Informationsbulletin der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie (SGG)).

Unter der in Klammern angegebener Nummer können die Bücher kostenlos bei der Dokumentationsstelle Pro Senectute Schweiz, Postfach 8027 Zürich, ausgeliehen werden. (Ausleihefrist: 4 Wochen)

Schweg-Darms, Jürg

Sexualität im Alter. Pilot-Befragung einer Stichprobe über sechzigjähriger Männer und Frauen.

Diss. med., Zürich 1982. 78 S. (Nr. 40.3.216)

Winterthur-Modell

Wehrli-Schindler, Brigit

Überbauung Unterer Bühl. Eine Überbauung im Rahmen des Winterthur-Modells. Eine vergleichende Untersuchung über die Auswirkungen des Modells anhand einer Bewohnerbefragung. Winterthur 1985. 141 S. (94.2.23)