

Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 63 (1988)

Heft: 5

Rubrik: Der Würfelbecher

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: 22.01.2026

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

Der Würfelbecher

Besinnlich bis heiter



Fisch fürs Herz

Fett ist nicht gleich Fett, das wissen die Ernährungsspezialisten seit langem. Mehr als ein Jahrzehnt währte zum Beispiel der Streit, ob nun Butter oder Margarine der Gesundheit nützlicher sei. Nun hat die Diskussion eine überraschende Wendung genommen: am gesündesten ist das Öl der Fische.

Das Öl der Fische enthält ungesättigte Fettsäuren wie die bisher viel gerühmten Pflanzenöle auch. Doch die Fettsäuren des Fischöls gehören zum Typ der Omega-3-Fettsäuren, die sich in ihrer chemischen Konstitution von den pflanzlichen Omega-6-Fettsäuren unterscheiden. Dass die Omega-3-Fettsäuren die vor allem für die Herzgesundheit günstigen Fettstoffe sind, leben die Eskimos vor. Schon lange war die geringe Sterblichkeit der Eskimos an Herz- und Kreislauftreiden aufgefallen. Dabei essen Eskimos sehr fett- und cholesterinreich, eine bisher als äußerst schädlich eingestufte Kost. Des Rätsels Lösung liegt im Fischkonsum. Eskimos verzehren täglich etwa ein halbes Kilo Fisch, und zwar fettreiche Arten aus den kalten Meeresregionen wie Makrelen, Lachs, Hering und Sardinen, die besonders viel Omega-3-Fettsäuren enthalten. In einer neuen holländischen Studie hat sich die «Fischtheorie» bestätigt: Leute, die zwei- bis dreimal wöchentlich Fisch auf dem Menü haben, haben ein um mindestens ein Viertel gesenktes Infarktrisiko.

Die Hauptunterschiede zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren liegen in der Art, wie sie den Cholesterinspiegel beeinflussen und wie sie auf die Gewebshormone einwirken, die bei der Arteriosklerose eine Rolle spielen. Es gibt verschiedene Arten von Cholesterin, das im übrigen zum grössten Teil vom Körper selber gebildet und nur zu 20 bis 30 Prozent aus der Nahrung aufgenommen wird. Das LDL- oder VLDL-Cholesterin geringerer Dichte (von englisch low bzw. very low density lipoprotein) ist eine Art «Transportvehikel». Es schleppt Cholesterin an die Zellen heran. Sind zu viele Transportmittel an Ort, wird Cholesterin abgeladen und kann die Gefäßwand schädigen. Das HDL-

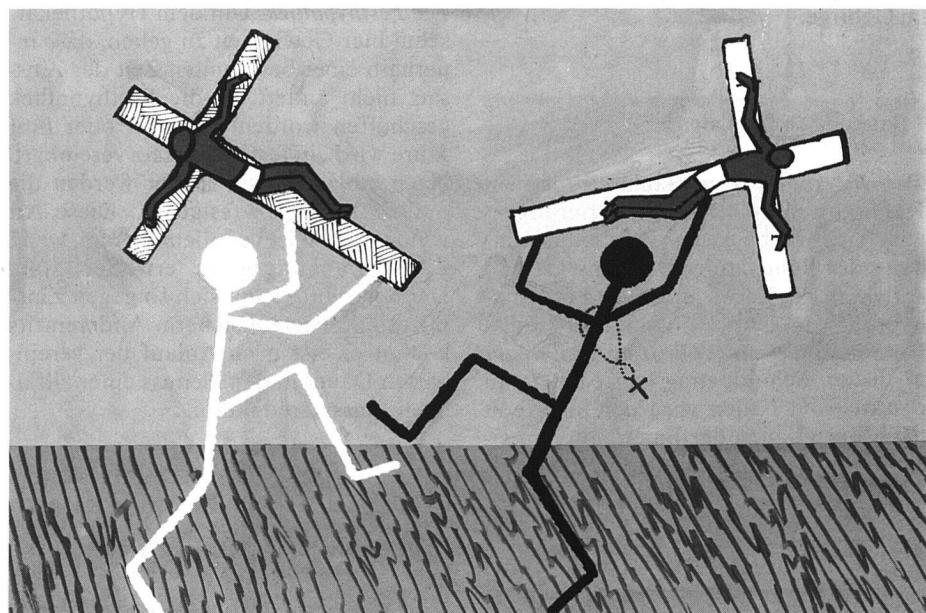
Cholesterin, das «gute», hingegen ist ein «Ölabscheider», es entfernt überschüssiges Cholesterin aus dem Blut und führt es der Entsorgung in der Leber zu.

Im Gegensatz zu den pflanzlichen Ölen belassen die an Omega-3-Fettsäuren reichen Fischöle die HDL-Werte auf gleichem Niveau oder erhöhen sie, obwohl insgesamt der Cholesterinspiegel gesenkt wird.

Wie kann man sich diese Schutzwirkung nützlich machen? Indem man zwei- bis dreimal wöchentlich Fisch konsumiert; mindestens 300 Gramm pro Woche sind nötig, wie die holländische Studie zeigte. Am herzgesündesten sind Meerfische. Süßwasserfische haben weniger Omega-3-Fettsäuren, etwas grössere Wochenportionen verzehen jedoch ihre Wirkung auch. (SCGH)

Die Zeiten haben sich geändert. Beim Lachs unter anderem durch die Barrieren, die es diesen Fischen verunmöglicht, den Rhein hinauf zu schwimmen und sich im Wasser unserer Flüsse fortzupflanzen.

Der Lachs, verwandt mit unseren Forellen, gehört zur Familie der Salmoniden. Es ist ein typischer Wanderfisch, der im Meer seine aus Kerbtieren und Fischen bestehende Nahrung sucht, jedoch zur Fortpflanzung ins Süßwasser zieht. Nach 30 bis 200 Tagen, je nach Wassertemperatur, schlüpfen die etwa 20 mm langen Larven und ernähren sich während Wochen aus einem Dottersack. Rund ein Jahr bleiben die Junglachse im Süßwasser, bevor sie sich flussabwärts auf den Weg zum Meer machen. Nach ein paar Jahren, in denen sie zum Teil



HEINZ STIEGER

Der Lachs

Der Lachs (*Salmo salar*), heute ein begehrter und teurer Speisefisch, war früher hierzulande fast zu häufig auf dem Teller anzutreffen. Fast jedermann kennt die Geschichte vom Erlass des Basler Grossen Rates, der es den wohlhabenden Familien untersagte, ihren Dienstboten mehr als zweimal in der Woche den billigen Lachs zuzumuten.

Tausende von Kilometern im Ozean hinter sich bringen, wandern sie zum Laichen in das Gewässer zurück, in dem sie aufgewachsen sind. Ba

Kantonale Unterschiede selbst im Tod

Die Schweiz ist ein föderalistisches Gebilde, das wissen alle. Dass die kantonalen Unterschiede aber so weit gehen,



Coop 1300 Läden in allen Kantonen für 90% der Bevölkerung

dass sie selbst bei den Todesursachen zutage treten, ist den wenigsten bekannt.

Bei *Selbstmord* fallen die tiefen Werte im Tessin und im Wallis auf. Es werden hier bei den Männern über die Hälfte bzw. über ein Viertel weniger Selbstmorde registriert als im Schweizer Mittel.

Deutliche Unterschiede zeigen sich vor allem bei den Unfällen. Im *Strassenverkehr* erlitten beispielsweise um 1980 in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Land weniger als halb so viele Männer einen Unfalltod als im Schweizer Mittel. Die Bewohner der Kantone Jura, Wallis und Freiburg waren dagegen mehr als 50 Prozent stärker betroffen. Ob dies durch Strassenverhältnisse oder durch kantonale Mentalität bedingt ist, bleibt offen.

Bei den Unfällen *ausserhalb* des Verkehrs (tödliche Stürze, Ertrinken u.a.) fallen die überdurchschnittlichen Sterberaten in den Bergkantonen Wallis, Nidwalden und Glarus (über 100 Prozent über dem Schweizer Mittel) sowie in Uri, Schwyz, Obwalden, Luzern und Graubünden auf. Über die Hälfte dieser Unfälle waren tödliche Stürze. Davon ereigneten sich jedoch – um Spekulationen vorzubeugen – nur rund 10 Prozent im Gebirge. B.

Bankwelsch für Laien

Der Baukredit: Der Baukredit ist ein Kontokorrentkredit zur Finanzierung eines Bauvorhabens, d.h. Neubau, Umbau oder Renovation. Der Zinssatz entspricht in der Regel demjenigen für Ersthypotheken. Dazu wird eine Quartalskommission von $\frac{1}{4}$ Prozent auf dem höchsten Schuldbetrag verrechnet. In den meisten Fällen wird der Baukredit nach Beendigung der Bauarbeiten in eine Hypothek umgewandelt.

Die SUPERKUL
für alle
alten Badewannen

BAWA
AG

- 5 Jahre Vollgarantie
- Einsatzwannen aus Acryl
- Neubeschichtungen
- Reparaturen
- Über 30 Farben

Reparad-Vertretung seit 1963

Telefon 061 67 10 90

BAWA AG, Artelweg 8, 4125 Riehen

Die Hypothek: Die konventionelle Hypothek ist die am meisten gefragte Kreditart für die Finanzierung einer Liegenschaft. Die Bedingungen richten sich nach den Verhältnissen auf dem Geld- und Kapitalmarkt. Der Zinssatz der Hypothek kann in der Regel nach dreimonatiger Voranzeige einer veränderten Situation angepasst werden.

Die Annuitätenhypothek: Die Annuitätenhypothek entspricht im wesentlichen einer gewöhnlichen Hypothek. Die Zinssätze sind gleich hoch und können in gleicher Weise den Marktverhältnissen angepasst werden. Der Unterschied besteht in den Abzahlungen. Bei der gewöhnlichen Hypothek ist eine gleichbleibende Amortisation vereinbart. Die für die Finanzierung aufzubringenden Mittel ändern sich demzufolge gemäss der Zinsbelastung. Demgegenüber ist bei der Annuitätenhypothek die jährliche Belastung immer gleich hoch. Je nach der Zinsbelastung ändert sich die Höhe der Amortisation. Die Annuitätenhypothek ist in vielen Fällen eine echte Hilfe. Der Schuldner weiss genau, welche Summe er jährlich aufzubringen hat.

Die Festhypothek: Um dem Hypothekschuldner Gewissheit zu geben, dass innerhalb einer bestimmten Zeit der Zinssatz nicht ändert, ist die Festhypothek geschaffen worden. Für drei oder fünf Jahre wird ein fester Zinssatz vereinbart. Nach Ablauf dieser Dauer werden die Bedingungen neu festgelegt. Diese Art von Darlehen ist vor allem gefragt, wenn Zinsschwankungen zu erwarten sind. Der Schuldner kann sich so gegen Zinssatz erhöhungen absichern. Andererseits kommt er erst nach Ablauf der vereinbarten Dauer in den Genuss einer allfälligen Zinssatzreduktion.

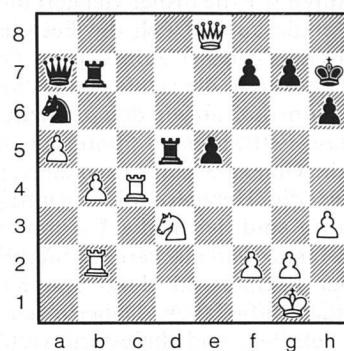
Energieträger gestern und heute

In der Schweiz benötigen wir heute mehr als siebenmal soviel Energie wie noch im Jahre 1910. Doch nicht nur mengenmässig, sondern auch hinsichtlich der Anteile der einzelnen Energieträger am Gesamtenergieverbrauch hat sich die Energiebilanz markant verändert. So bildete 1910 die Kohle mit drei Vierteln des gesamten damaligen Energieverbrauchs die Hauptstütze der inländischen Versorgung. Demgegenüber spielte das Erdöl um die Jahrhundertwende praktisch noch keine Rolle.

Heute ist die Versorgungslage gerade umgekehrt: Der Energieträger Kohle figuriert bloss noch unter der Rubrik «übrige», während die Erdöl-Brennstoffe mit einem Anteil von gut zwei Dritteln den Hauptpfeiler der schweizerischen Energieversorgung bil-

den. Stetigen Verbrauchsanstieg verzeichnete über den gesamten Zeitraum die elektrische Energie, deren Jahresverbrauch von knapp einer Milliarde Kilowattstunden im Jahre 1910 auf heute über 40 Milliarden Kilowattstunden jährlich gestiegen ist. Entsprechend erhöhte sich auch der prozentuale Anteil der Elektrizität gemessen am gesamten Energievolumen; er stieg von damals vier auf heute 21 Prozent. Der Energieträger Gas verharrte bis Mitte der siebziger Jahre auf einer Quote von zwei bis drei Prozent. Erst in den letzten zehn Jahren, d.h. seit der ersten Erdölkrisen, nahm seine Bedeutung auf heute beachtliche sieben Prozent des Gesamtenergieverbrauchs zu.

Für Schachfans



Kontrollstellung:

Weiss: Kg1 De8 Tb2 Tc4 Sd3 Ba5 b4 f2 g2 h3 = 10 Steine

Schwarz: Kh7 Da7 Tb7 Td5 Sa6 Be5 f7 g7 h6 = 9 Steine

Weiss am Zuge muss genau überlegen, was er will! Er hat bereits einen Bauern mehr, aber die Versuchung ist gross; der Bauer auf e5 sieht so schön schwach aus, und nach 1 Sd3 x e5 Tb7-e7 hat man immer noch den erschreckenden Zug 2 Sc6. Und wenn Schwarz sich auf den Kuhhandel einlässt: 2... Te7 x De8 3 Sc6 x Da7, ja dann hat man halt zwei Bauern mehr. Aber stimmt das wirklich? Hat Schwarz nach 1 Sd3 x e5 Tb7-e7 2 Se5-c6? Besteht eine versteckte Möglichkeit, die Weiss bei der Berechnung übersehen hat? Viel Spass! I. Bajus

Lösung:

...OPERIUS...
...und die
...neuer Brust - die Habiger und die
...Zwei Seelen wohnen auch in mei-
...satzlos.

...und Weiss verliert seine Dame er-
...3 Kg1-h2 Da7-c7 +

...2 ... Td5-d1 +

...aus, aber...

...sieht tatsächlich erschreckend

1 Sd3 x e5 Tb7-e7
2 Se5-c6