

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 65 (1987)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Aus der Sicht der Biologin : sich richtig ernähren  
**Autor:** Schenk, Cécile / Geissmann, Christina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723653>

#### **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:** 17.02.2026

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

# Sich richtig ernähren

**Heute ist bekannt, dass die Industrienationen zwei Prozent ihres Brutto- sozialprodukts für Krankheiten ausgeben, die im Übergewicht wurzeln. Die Behörden aller Nationen bemühen sich, durch Aufklärung diesen Kosten beizukommen. Die «Zeitlupe» unterhielt sich mit Dr. Cécile Schenk, Biologin, Basel, über Ernährungsfragen.**



Dr. Cécile Schenk

*Frau Dr. Cécile Schenk, würden Sie sich bitte unseren Leserinnen und Lesern vorstellen?*

Ich habe Biologie studiert und bin Doktor der Naturwissenschaften der Universität Lausanne. Lange Jahre arbeitete ich in der Grundlagenforschung über die gesunde Haut bei der CIBA in Basel. Die letzten Jahre meiner Tätigkeit galten der Grundlagenforschung über Antibiotika.

*Frau Dr. Schenk, Sie haben ein Buch über Ernährung geschrieben wie viele andere schon. Was ist anders in Ihrem Buch?*

Ich habe mich vor allem bemüht, die Ergebnisse der Grundlagenforschung über Ernährung, die in spezialisierten und dem Publikum wenig zugänglichen Zeitschriften erschienen sind, in eine für jeden verständliche Sprache umzusetzen.

Es zeigt sich immer mehr, dass das Essen einen viel grösseren Einfluss auf den Körper hat, als man noch vor kurzer Zeit annahm. Heute weiss man, dass ein überdimensionierter Fettansatz ein Zeichen des Körpers ist, dass er mit nicht verwertbarer Nahrung überlastet wird. Das Fettgewebe ist dafür da, alles zuviel Gegessene aus den Blutbahnen wegzuräumen. Ein dickes Fettgewebe zeigt also, dass man für den Körper Unverwertbares isst.

Fettgewebe setzt sich aus kleinen ballonartigen Zellen zusammen. Diese Zellen, die den Überschuss an Fett und Zucker aus der Blutbahn aufnehmen, verwandeln ihn in Lagerfett. Daraus entstehen Fettdepots. Müssen diese Fettzellen nun zuviel Fett und Zucker aus der Blutbahn herausholen, vergrössern sie sich automatisch. Eine Fettzelle kann so um ein Vielfaches wachsen.

Wenn nun eine übergewichtige Person beschliesst abzunehmen, geben zwar die Fettzellen gelagertes Fett ab – aber nur so viel, wie der Körper für seinen momentanen Energiebedarf benötigt. Die vergrösserten Hüllen der Fettzellen brauchen eine gewisse Zeit, bis sie sich wieder auf das nun kleinere Volumen des Fettdepots einstellen können.

Das Fettgewebe wurde noch vor zwanzig Jahren als ein nicht aktives Gewebe betrachtet. Heute weiss man, dass es sehr viel arbeitet. Viele chemische Reaktionen finden in den Zellen dieses Gewebes statt. Nach neusten Untersuchungen vermutet man, dass es auch Signale an andere Organe abgibt.

*Frau Schenk, heisst das, dass Menschen, die immer wieder – auch nach Abmagerungskuren – zunehmen, es je länger je schwerer haben, ihr Fettgewebe auf einen Normalzustand zurückzubringen?*

Ja, das ist ja das Problem. Abnehmen kann jeder, aber das Gewicht halten, ist schwierig. Offenbar ist jeder Körper auf eine bestimmte Energiereserve programmiert und darauf je nach körperlicher Anstrengung eingependelt. Belastet man den Körper über längere Zeit mit mehr Energie, als er verbraucht, verändert sich der Bedarf an Energiereserven, er wird höher. Beschliesst ein solcher Mensch abzunehmen, vermag sich der erhöhte Pegel nicht mehr entspre-

chend zu verkleinern. Über das «Gluscht»-Gefühl gibt er «Order», das verkleinerte Fettdepot zu füllen. So nimmt man wieder zu. Fazit: Je häufiger eine Person abnehmen möchte, desto seltener wird sie schlank, weil die Fettzellen sich immer weniger verkleinern wollen.

*Was bringen Ihre Erkenntnisse unserer vorwiegend älteren Leserschaft?*

Ältere Leute sollten unbedingt darauf achten nicht zuzunehmen, weil es sie unbeweglich macht und die Knochen belastet werden. Wenn sie zunehmen, ist dies ein Zeichen, dass sie zuviel Energie zu sich nehmen, die sie nicht brauchen. Unbedingt benötigen sie jedoch Eiweisse und Vitamine. Vitamine finden wir in Gemüse und Früchten.

*Ist es überhaupt sinnvoll, dass jemand, der schon älter ist und seit langer Zeit feste Essgewohnheiten besitzt, diese überprüft und ändert?*

Ich finde es nie zu spät, sich gesund zu ernähren und dank guter Gesundheit das Leben noch zu geniessen.

*Frau Schenk, eine etwas indiskrete Frage: Wie alt sind Sie, und wie ernähren Sie sich? Kochen Sie immer selber, wenn Sie zuhause sind, und halten Sie die eigenen Grundsätze ein?*

#### Das Buch

#### «Gut essen – schlank werden – schlank bleiben»

ist 1986 zum 25-Jahr-Jubiläum des Konsumentinnenforums der deutschen Schweiz erschienen. Dr. Cécile Schenk war lange Zeit im Vorstand des Konsumentinnenforums als Delegierte des Bundes Schweizerischer Frauenorganisationen.

«Gut essen – schlank werden – schlank bleiben» kostet Fr. 18.– plus Porto und ist beim Konsumentinnenforum, Postfach, 8024 Zürich, erhältlich.

Ich bin 1913 geboren, also 74 Jahre alt. Natürlich nehme ich keine unnötigen Kalorien (Energie) zu mir. Sie sehen ja, ich bin schlank! So bleibe ich nicht nur beweglich, sondern ich belaste meine Knochen und Organe nicht übermäßig. Meine Rezepte sind ja auch aus meinen täglichen Ess- und Kochgewohnheiten entstanden. Selbstverständlich halte ich mich an meine Grundsätze. Ich kuche ohne Fett, ich esse nichts Zuckerhaltiges, ich halte Mass mit der Menge. So brauche ich nicht um mein Gewicht zu bangen.

*Frau Dr. Cécile Schenk, herzlichen Dank für dieses Gespräch.*

*Interview und Foto: Christina Geissmann*

**manniflex**  
**manniflex**  
**magniflex**  
**12 Jahren Garantie!**

...endlich auch in der Schweiz erhältlich!



Franko-Lieferung innert 48 Stunden!

**Für telefonische Direktbestellungen Tel. 061/30 03 22**

**Die millionenfach  
bewährte  
Wundermatratze  
zum traumhaften  
Preis und  
Modell  
«Orthopädisch»**

- **hochwertiger** Polyäther-Schaumstoffkern  
RC 35 kg/m<sup>3</sup>
- **mittelhart**, spezielle Aussteuermatratze
- Auflage: **Dupont**-Faservlies, bedeckt mit **Baumwoll**-Vliesstoff
- Bezug Drell, doppelt gezwirnt, **antibakteriell** ausgerüstet
- **flammhemmend** behandelt
- Gesamtdicke: 15 cm
- Oberfläche und Seitenböden **gesteppt**!

##### Masse und Verkaufspreise:

- |              |                 |                      |
|--------------|-----------------|----------------------|
| 90 x 190 cm  | statt Fr. 400.– | nur <b>Fr. 295.–</b> |
| 95 x 190 cm  | statt Fr. 423.– | nur <b>Fr. 312.–</b> |
| 140 x 190 cm | statt Fr. 619.– | nur <b>Fr. 460.–</b> |
| 160 x 190 cm | statt Fr. 708.– | nur <b>Fr. 530.–</b> |

Alle Masse auch in 200 cm Länge lieferbar. Andere Matratzentypen und Größen auf Anfrage.

Zu bestellen bei: **madörin der erste**, Matratzen-Grossverteiler für Hotels. Direktverkauf an Private!

#### **madörin der erste**

Hauptstrasse 40  
Feldstrasse 13  
3800 Matten/Interlaken  
CH-4104 Oberwil