



*Siegfried Wintgen,  
Ernährungsberater,  
Küchenmeister VKD,  
Mitglied im Olympia-  
team 2004 der Natio-  
nalmannschaft der  
Köche Deutschland.*

## Fisch als Medizin

Über den allgemeinen Stellenwert einer hochwertigen Ernährung basierend auf erstklassigen, unbelasteten Lebensmitteln gibt es sicher keinen Zweifel, daher möchte ich mich in einigen Ausgaben auf spezielle Problematiken beziehen, denen mit Hilfe bewusst gewählter Lebensmittel präventiv oder regulativ begegnet werden kann. Dazu zählen die immer mehr zunehmenden Erkrankungen des Bewegungsapparats die neben erheblichen Bewegungseinschränkungen auch massive Schmerzen nach sich ziehen. Laut der Weltgesundheitsorganisation liegen derartige Erkrankungen an 4. Stelle der häufigsten Erkrankungen, insbesondere der chronisch verlaufenden, wobei Frauen noch wesentlich öfter betroffen sind. Die Entzündungsreaktionen betreffen sehr oft die Zellen der inneren Gelenkhaut und äußern sich in Schmerzen, Morgensteifheit, Schwellungen und Gelenkverformungen. Um diese entzündlichen Prozesse einzu-

dämmen bedarf es gewisser Gewebshormone, die der Körper auf der Basis zugeführter Omega 3 Fettsäuren herstellen kann. Diese essentiellen Fettsäuren finden wir unter anderem in Fischen aus kalten, fließenden Gewässern, wie Lachs, Makrele, Hering, Kabeljau, Rotbarsch, Heilbutt oder Thunfisch aber auch in der Bachforelle, Hummer, Scampi, Grünlippmuscheln und Miesmuscheln gehören ebenfalls zu den Lieferanten von hilfreichen Inhaltsstoffen.

Des Weiteren finden wir in Fischen und Meeresfrüchten auch andere Inhaltsstoffe, die eine Verbesserung bei Gelenkproblematiken unterstützen können. Dazu zählen gewisse Eiweißzucker, die als Flüssigkeitsmagnet wirken und somit einem Austrocknen der Gelenke entgegen-

wirken, Niacin als Bestandteil verschiedener Enzyme welche Entzündungsreaktionen verringern, Vitamin D für den Knorpelumbau, Vitamin E als Schutz der Fettsäuren, Mangan, Bor und Selen als Antioxidantien. Außerdem liefern uns die Früchte des Meeres hervorragende Proteine die wir zum Aufbau und für regenerative Prozesse dringend benötigen.

Fisch und Meeresfrüchte lassen sich schonend und variabel zubereiten, was für eine ausgewogene Ernährung sehr wichtig ist. Außerdem belasten sie uns im Gegensatz zu Fleisch wesentlich weniger mit Harnstoffen, welche bei Gelenkproblematiken eine Hauptursache darstellen. Auch die Garmethode hat hier einen wesentlichen Einfluss. Generell ist ein Dämpfen, Pochieren oder Dünsten dem Braten oder Grillen vorzuziehen um die Belastung mit Purinen noch weiter zu senken. Bei der Zubereitung können Kombinationen mit frisch geschwenktem Gemüse, Gewürzen wie Ingwer oder die das finale Nappieren mit Walnuss- oder Sojaöl die Heilungsunterstützende Wirkung noch erhöhen. Natürlich dürfen Aspekte wie Übergewicht, Alkoholkonsum oder Bewegungsarmut nicht übersehen werden. Generell können ernährungsphysiologische Maßnahmen nur die Begleitung einer Therapie darstellen, sollten in ihrer Wirkung aber nicht unterschätzt werden und stellen im präventiven Bereich die Basis der Erhaltung unserer Gesundheit dar. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen nach dem verregneten Sommer noch einen sonnigen Herbstbeginn.

*Ihr Siegfried Wintgen*

PV-REPORT ist die unabhängige Fachzeitschrift für Köche, Wirtschaftsleiter, Einkäufer und Entscheider die professionelles, modernes Gastronomie-/Verpflegungsmanagement betreiben. Schwerpunkte sind die Produkt-Zubereitung und Vermarktung von Convenience, TK-Produkten und Spezialitäten, incl. dazugehörige Küchen- und Regenerations-technik. **Zielgruppe:** Catering, Systemgastronomie, Betriebsrestaurants, Kliniken & Alten-/Pflegeheime, Reisegastronomie, GV-Großhandel, C&C / Großmärkte, Köche Deutschlands.

Mitglied und/oder Förderer des – regelmäßige Berichterstattung über:

VKD, Deutschland  
Landesverband der Köche Hessen  
Landesverband Baden-Württemberg  
Landesverband Berlin-Brandenburg  
Landesverband der Köche Bayern  
Landesverband Mitteldeutschland  
Landesverband Niedersachsen  
Landesverband Nord  
Landesverband Nordrhein-Westfalen  
Landesverband West  
sämtlichen Argen/Zweigvereine  
IKSV, Deutschland  
Eurotoques, Deutschland

organisierte/freie Köche

Herausgeber:  
ES-Verlag GmbH

Verlagsverbund:  
Verlagsgruppe ES

Kontakt:  
PV-Report - Die Zeitschrift für alle Köche  
Scheidemannstr. 2 · 61130 Nidderau

Telefon:  
0 61 87 / 92 94 9 - 0

Telefax:  
0 61 87 / 92 94 9 - 18

e-mail: redaktion@pv-report.de  
anzeigen@pv-report.de  
vertrieb@pv-report.de

Internet: www.pv-report.de

Jahrgang / Jahr:  
33. Jahrgang / 2005

Anzeigen-/Objektleitung:  
Eric M.C. Schwaab  
es@pv-report.de

Redaktion:  
Peter von Gersdorff, Nidderau  
pvg@pv-report.de  
Oliver Jesgarz, Nidderau  
oj@pv-report.de  
Michaela Meiser, Nidderau  
mm@pv-report.de  
Detlef Euler, Nidderau  
de@pv-report.de  
Claudia Bierhoff, Nidderau  
cb@pv-report.de

Erscheinungsweise:  
monatlich, bzw. 11 Ausgaben.  
Gültig ist Mediadataplan 2005,  
Anzeigenschluß: 20 Tage vor Erscheinen.

Abonnement: Bezugspreis Inland Euro 60,- + MwSt. incl. Versand, Bezugspreis Ausland Euro 60,- + Porto.

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank eG  
Kto.-Nr. 61 48 000 · BLZ 501 900 00  
Geschäftsführung: E. Schwaab  
Amtsgericht Hanau, Reg-Nr. HRB7609  
UmsT.-Ident-Nr. DE230219580

Für unverlangt eingesandte Manuskripte u./o. Fotos wird keine Haftung u./o. Honorarzählung übernommen. Beiträge die nicht mit vollem Namen gekennzeichnet sind, geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Alle Veröffentlichungen erfolgen ohne Berücksichtigung eines möglichen Patentschutzes. Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Veröffentlichungen sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages ist eine Verwertung strafbar. Vielfältigkeit, Kopien in Print oder digitaler Form bedürfen der Zustimmung des Verlages.