

«Nur mitmachen ist besser!»

Ist Fisch ernährungsnotwendig?

Fisch ist zwar nicht jedermanns Sache, dennoch ist Fisch ein überaus gesundes Lebensmittel. Zahlreiche Restaurants im Aargau zeugen davon, dass Fisch jede Menge Liebhaber hat.

Fische und Meeresfrüchte werden oft als gesundes Nahrungsmittel dargestellt und als Alternative zu Fleisch beworben. Fischfleisch ist cholesterinarm und eiweissreich und enthält alle essenziellen Aminosäuren, die Vitamine A, D, K und den Vitamin-B-Komplex sowie Mineralien wie Kalzium, Kupfer, Jod, Eisen und Zink. Der am häufigsten zitierte gesundheitliche Nutzen liegt in den essenziellen Omega-3-Fettsäuren, die sich in besonders hohen Konzentrationen in Fettfischarten wie Makrele, Hering, frischem Tunfisch (bei Dosenfisch werden die Fettsäuren vor der Konservierung entfernt) und Sardine finden. Dagegen speichern Weissfischarten wie Dorsch mehr Fettsäuren in der Leber als im Fleisch. Fisch ist an sich fettarm, wenn er nicht mit Paniermehl überzogen in Fett herausgebacken wird.

Fisch ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen

Nicht nur auf den Cholesterinspiegel hat Fisch positive Auswirkungen. Der regelmässige Verzehr von Fisch ist auch wichtig für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D und E. Diese sorgen für eine schöne Haut, gesunde Knochen und glänzende Haare. Vor allem Kinder und ältere Menschen sollten diese Vitamine in ausreichender Menge zu sich nehmen. Schon früher wurden Fischöl



Was beim Leben am Meer zur Tagesordnung gehört, ist auch bei uns beliebt: Fische und Meeresfrüchte in kreativen Variationen. FOTO: ZVG

und Lebertran als vorbeugende Mittel gegen Rachitis und Vitaminmangel eingenommen. So enthält bereits eine Fischmahlzeit mit Hering das Mehrfache des Tagesbedarfs an Vitamin D für einen Erwachsenen.

Fisch liefert darüber hinaus wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente. So enthält er Natrium, Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Chlor und Eisen. Der Anteil an Eisen und Phosphor ist besonders hoch. Das für die Blutbildung essenzielle Eisen ist im Fisch in gut resorbierbarer

Form verfügbar. Auch die Spurenelemente Kupfer, Mangan, Selen, Kobalt, Fluor und Jod sind in Fisch reichlich enthalten.

Fisch ist ein ausgezeichneter Jodlieferant

Jodmangel ist noch immer verbreitet, da dieses wichtige Spurenelement in den Böden und im Trinkwasser nur in geringen Mengen vorkommt. Eine Unterversorgung mit Jod kann vor allem in den küstenfernen Binnengebieten eine Schilddrü-

senunterfunktion hervorrufen, die wiederum zur Kropfbildung führt.

Auch wenn inzwischen viele Lebensmittel wie Speisesalz und Fertiggerichte einen Jodzusatz enthalten, sollte der Bedarf an Jod vor allem durch den regelmässigen Verzehr von Seefisch und anderen Meerestieren gedeckt werden. Schon mit einer Portion Seefisch nimmt man ausreichend Jod auf. Besonders geeignet für die Versorgung mit diesem wichtigen Spurenelement sind Kabeljau, Seelachs und Schellfisch.

Kurse

60+ Sicher auf den Beinen
Fühlen Sie sich beim Gehen manchmal unsicher? Machen Sie mit bei unserem Training für verbesserte Gangsicherheit. Für Männer und Frauen ab ca. 60 Jahren.

Kursdaten
Do 3. März bis 7. April
Kurszeiten
10.15–11.05 Uhr
Kursort
aarau eusi gsund stadt, Schlossplatz 1, Aarau
Kurskosten
Fr. 90.–, 6x
Kursleitung
Heiner Weber, Qi Gong-Trainer

Jetzt anpacken – jetzt anmelden: Abnehmen
Mit Mentaltraining und klugem Essverhalten

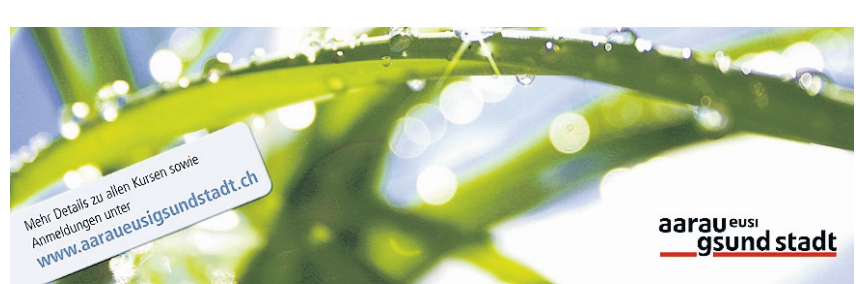
Kursdaten Aarau
a) 16. Februar bis 30. März (ohne 23. März)
b) 2. Mai bis 6. Juni
Kursort
Schlossplatz 1, Aarau
Kurszeiten
18.30–20 Uhr.
Kurskosten
240.–, 6x
Kursleitung
Ursula Kilchherr, Mentaltraining
Maria Imfeld, Ernährungsberatung

Kursanmeldungen
www.aaraueusigsundstadt.ch
info@araueusigsundstadt.ch
062 822 32 61, Mo bis Fr 9–12 Uhr

Attraktives Kursprogramm 2011

In diesen Tagen werden alle Haushaltungen der Stadt Aarau das Jahresprogramm von «aarau eusi gsund stadt» erhalten. Die Angebote sind auch auf der Homepage publiziert.

Das Jahresprogramm 2011 der Stiftung «aarau eusi gsund stadt» bietet wieder eine breite Palette an Kursen und Aktivitätsplattformen für die Erhaltung und die Förderung der Gesundheit an. Wie komme ich zum gesunden Körpergewicht, was soll ich tun, um einen einfachen Einstieg zur regelmässigen Bewegung zu erlangen, ist Nordic-Walking etwas für mich oder doch lieber Schwimmen? Endlich rauchfrei wäre auch noch was und Tipps für ein stressfreies oder zumindest entspanntes Leben werden von den Fachkräften vermittelt, die für die Ziele von «aarau eusi gsund stadt» im Einsatz stehen. Natürlich gibt es



auch wieder viel «Action» – für Jung und Alt. Aktionen wie 1. Lehrjahr rauchfrei, Midnight-Sport Aarau, Monday Night Skate, «Wir suchen Engel – wir suchen Dich!», Jugendsportwochen oder Schwimmkurse für Kinder und Anfänger werden 2011 angeboten. Natürlich wird das Team der Geschäftsstelle von «aarau eusi gsund stadt» in einem Jahr wieder mit vielen Freiwilligen zur Jahresendzeit mit der Aktion «Nez Rouge» für eine sichere Heimfahrt sorgen.

Das Jahresprogramm 2011 der Stiftung «aarau eusi gsund stadt» wird in Aarau in alle Haushaltungen verteilt. Es kann bei der Geschäftsstelle am Schlossplatz 1 bestellt oder abgeholt und auf der Homepage als Dokument ausgedruckt werden.

Informationen zu den Kursen gibt es bei «aarau eusi gsund stadt», Schlossplatz 1, 5000 Aarau, Tel. 062 822 32 61, info@araueusigsundstadt.ch oder unter www.aaraueusigsundstadt.ch

Schwimmkurse für Kinder

Ab 1. Jahr Kindergarten

Kursdaten	Di 15. Februar bis 14. Juni Do 17. Februar bis 23. Juni (ohne 2. Juni) In den Schulferien fällt der Kurs aus.
Kursort	Hallenbad Telli, Aarau
Kurszeiten	Dienstag Di 1) 16.30–17.15 Uhr Di 2) 16.30–17.15 Uhr Di 3) 17.15–18 Uhr Di 4) 17.15–18 Uhr Donnerstag Do 1) 16.30–17.15 Uhr Do 2) 16.30–17.15 Uhr Do 3) 17.15–18 Uhr Do 4) 17.15–18 Uhr
Kursziel:	Krebs, Seepferd Tintenfisch, Krokodil Frosch, Pinguin Krokodil, Eisbär Frosch, Pinguin Krokodil, Eisbär Krebs, Seepferd Tintenfisch, Krokodil
Kurskosten	Fr. 120.– exkl. Eintritt Hallenbad, 16x
Anmeldungen	www.aaraueusigsundstadt.ch, info@araueusigsundstadt.ch, 062 822 32 61, Mo bis Fr 9–12 Uhr

Fisch- und Meeresfrüchte-Festival

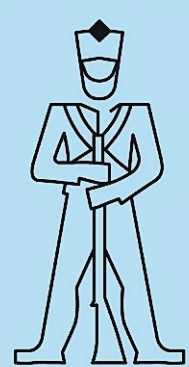


Unser Hit:
Muscheltopf à discrétion



Ganzer Wolfsbarsch
im Ofen gebacken, auf Gemüsekartoffelbeet

... und weitere Köstlichkeiten
Lassen Sie sich von unserer vielfältigen Fisch- und Meeresfrüchtekarte überraschen.



Gasthof zum Schützen
Der Treffpunkt in Aarau
Sieben Tage offen
Tel. 062 823 01 24
www.gasthofschuetzen.ch