Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

**Band:** - (1994-1995)

Heft: 4

Artikel: Ernährung im Alter

Autor: [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-843402

### 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:** 03.11.2025

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

## REGION

Kursdauer: 1 Abend (19.00 - 21.00 Uhr) und

1 Tag (08.00 – ca.16.45 Uhr)

Kurstage: 27./28. April 1995 Kursort: Coop-Bildungszentrum,

Muttenz, Seminarstrasse 12

(Auf dem Horner)

Fr. 120.- (inkl. Mittagessen und Kursgeld:

Pausengetränke)

Die Ehepartner sind herzlich will-Bemerkommen, ebenfalls am Kurs teilkungen:

zunehmen.

Anmeldeschluss: 1. April 1995

Kursnummer: K95.29

## Steuererklärung ausfüllen leicht gemacht

Kursziel: Die Steuererklärung kann mit

mehr Sicherheit ausgefüllt wer-

den.

Voraussetzung: keine

Kursinhalt: Grundgedanken über die Steuern

Systematisches Vorgehen Ausfüllen der Hilfsformulare Ausfüllen der Steuererklärung an-

hand von Beispielen Besprechung der Abzüge Vermögensdeklaration

Diskussion und Fragebeantwor-

tung

Kursleitung, Max Peter, Tenniken Telefon 971 43 44 Auskunft: 15. und 22. Februar 1995 Kursdauer:

2x2 Stunden

Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr Kurstag:

Kursort:

PRO SENECTUTE BASELLAND,

Büchelistrasse 2, Liestal

Kursgeld: Fr. 40.-

Anmeldeschluss: 1. Februar 1995

Nummer: G95.1

## Wendepunkt Pensionierung

Ein Gruppenangebot für Männer ab ca. 55 Jahren

> Ohne Zweifel kann ich mich allein mit vielen Fragen meiner Pensionierung auseinandersetzen.

Sehe ich jedoch eine Chance darin, diesen Fragen mit anderen Männern nachzugehen?

Wäre dies eine Herausforderung für mich, oder lasse ich dieses Thema lieber noch ein bisschen

ruhen?

Eine Rückschau auf meinen beruflichen Weg, auf meine Familie und sonstigen Beziehungen sowie auf meine persönliche Entwicklung mag von Nutzen sein.

Wo stehe ich heute?

Welche Ziele habe ich für meine nähere und fernere Zukunft? Die Teilnehmer sollen psychisch normal belastbar sein. Die Gruppe ist kein Ersatz für eine allenfalls notwendige Psychotherapie

und ist auch kein psychotherapeutisches Angebot.

Thomas Blatter, Bubendorf

Auskunft: Markus Schütz,

> PRO SENECTUTE BASELLAND, Liestal, Telefon 061 927 92 39

Daten: Mittwoch, 4. Januar, 18. Januar,

1. Februar, 15. Februar 1995

Zeit: 19.30-21.30 Uhr Kursraum Ort:

PRO SENECTUTE BASELLAND.

Büchelistrasse 2, 1. Stock, Liestal,

Kosten:

Bei Interesse und genügender Be-Bemerkungen: teiligung kann dieses Gruppen-

angebot verlängert werden.

Anmeldeschluss: 21. Dezember 1994

#### Wintersport-Ferien für Seniorinnen und Senioren

Lenk i. Simmental Ski-Alpin, Langlauf (Hotel Wildstrubel)

21. Januar - 28. Januar 1995

28. Januar - 4. Februar 1995\*\* \*\*findet nur bei genügend An-

meldungen statt

Langlauf Ulrichen/Goms (Hotel Alpina)

15. Januar bis 21. Januar 1995

Langlauf Ritzingen/Goms (Hotel Weisshorn)

19. März - 25. März 1995

PRO SENECTUTE BASELLAND Auskunft:

Rathausstrasse 69, 4410 Liestal

Bereich Seniorensport

Yann Berger Telefon 061 927 92 32

# Ernährung im Alter

Je älter man wird, desto weniger Energie benötigt man bei gleichbleibender Aktivität. Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bleibt aber genau gleich hoch.

Die tägliche Nahrung muss also energieärmer aber trotzdem vitaminund mineralstoffreich zusammengestellt werden. Um dies zu erreichen, sollten fettreiche Lebensmittel nur noch sparsam konsumiert werden, denn Fett ist der energiereichste Nährstoff. Ein Gramm Fett enthält mehr als doppelt soviel Energie wie ein Gramm Kohlenhydrat (in Zucker oder Getreide) oder ein Gramm Eiweiss (in Hülsenfrüchten oder Fleisch). Daneben sollte Gemüse und Obst vermehrt gegessen werden. Aber auch fettarme Lebensmittel und Zubereitungsarten könnten vermehrt berücksichtigt werden.

Das folgende Rezept ist fettarm, einfach zum Zubereiten und erst noch schmackhaft. E Guete!

Fischfilet an Champignonsauce (für 2 Personen)

200 g Flunder-, Turbotin- oder Steinbuttfilets

2 Teelöffel Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Leitung,

50g Champignons evtl. wenig Zwiebeln

10 g Butter

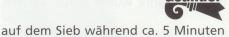
1 gehäufter Teelöffel Mehl

1 dl Gemüsebouillon

1dl Weisswein

Salz, Pfeffer, Kräuter

Den Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln und im Kühlschrank stehen lassen. Im Dampfkochtopf bis unter den Siebeinsatz Wasser einfüllen, die Fischfilets salzen und pfeffern, auf ein eingeöltes Backtrennpapier legen und



dämpfen (Deckel nicht schliessen). Champignons und Zwiebel schnei-

den. Die Butter schmelzen, die geschnittenen Champignons und Zwiebeln dazugeben und dünsten. Das Mehl darüberstreuen, mit der Bouil-Ion und dem Weisswein ablöschen und abschmecken.

Dazu servieren: Reis, Teigwaren oder Kartoffeln sowie ein Saisongemüse oder ein Salat.

