

<b>Zeitschrift:</b>	Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau
<b>Herausgeber:</b>	Spitex Verband Kanton Zürich
<b>Band:</b>	- (2010)
<b>Heft:</b>	5: Spix am Puls der Zeit
<b>Artikel:</b>	Milch, Fisch, Fleisch
<b>Autor:</b>	Seiler, Walter O. / Schären, Marius
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-822115">https://doi.org/10.5169/seals-822115</a>

### 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:** 19.02.2026

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

# Milch, Fisch, Fleisch

Ältere Menschen sollen essen, worauf sie Lust haben – und bei Appetitmangel sollte möglichst rasch die Ursache gesucht und bekämpft werden. Das sagt Walter O. Seiler, Ernährungsspezialist und emeritierter Professor für Akutgeriatrie. Besonders wichtig seien im Alter übrigens Milchprodukte, Fisch und Fleisch.

## Warum sind eigentlich ältere Menschen eher unterernährt?

Walter O. Seiler: Wenn man krank wird, fühlt man sich krank. Das wäre an sich gar nicht nötig: Eine Lungenentzündung beispielsweise ist ja nur ein begrenzter Infektionsherd an einem bestimmten Ort. Der Körper will das aber anders. Das ist bei alten Menschen viel stärker ausgeprägt als bei jungen. Und da spielen die Zytokine eine Hauptrolle.

## In welcher Hinsicht?

Zytokine sind hormonähnliche Botenstoffe im Blut. Wenn sich im Körper irgendetwas Krankhaftes ereignet – auch bei seelischen Traumata oder Demenz – produzieren weisse Blutkörperchen Zytokine. In erster Linie sind diese da, um bei einer Infektion die Bakterien zu töten. In zweiter Linie regen sie die Blut-

**«Gsund u gfrässig: Das ist besser als jede Studie, die wir Professoren machen.»**

körperchen zur Produktion von noch mehr Zytokinen an. Vor allem aber gelangen die Zytokine ins Blut und ins Hirn und lassen unter anderem das «Krankheitsgefühl» entstehen, inklusive Fieber und Appetitmangel. Zudem bauen sie Muskelzellen ab, um daraus gewöhnlichen Zucker, Glukose herzustellen.

Dieser Zucker ist bei krankheitsbedingtem Appetitmangel nötig, wenn man überleben will, obwohl man kaum oder gar nichts mehr isst. Und gerade das ist in der Geriatrie gravierend, weil die alten Menschen ohnehin schon wenig Muskeln haben. Zusammengefasst: Wenn Leute krank sind, leicht oder schwer, physisch oder psychisch und bei Schmerzen, bilden sich vermehrt Zytokine, die zu Appetitmangel führen und somit zu Unterernährung.

## Gehört weniger essen nicht einfach zum Alter?

Bis zu einem gewissen Mass. Oft ist aber Appetitmangel ein Hinweis auf eine oder mehrere Krankheiten. Grundsätzlich gilt: Die richtige Ernährung ist entscheidend. Ernährt sich jemand nicht genügend, bleibt die beste medizinische Therapie erfolglos.

Ich nenne ein Beispiel: den Gipfelitest. Auf der Station an der Uniklinik hatten wir festgestellt, dass die meisten Menschen am Morgen gerne Kaffee und Gipfeli haben. Es gab jene, die zwei Gipfeli spielend assen, auch am Mittag und Abend Appetit hatten, also genügend Nahrung zu sich nahmen. Andere assen nur ein Gipfeli oder gar keines. Bei der Visite am Morgen, schaute ich immer, wie viel gegessen worden war.

Ich erinnere mich an eine total abgemagerte 75-jährige Patientin. Auf der Station wurde sie langsam wieder aufgepäppelt, sie erholte sich. Dann führten wir den Gipfelitest durch: Eines Morgens beobachtete ich bei der Visite, wie sie beide Gipfeli liegen gelassen hatte, also fragte ich, ob in der Nacht etwas gewesen sei. Nein, sagte sie, ja, doch, sie habe so ein bisschen einen Druck verspürt, im Brustbereich. Ein Elektrokardiogramm zeigte, dass die Frau erneut einen Herzinfarkt erlitten hatte. Und geäussert hatte sich dies nur darin, dass sie plötzlich wieder den Appetit verloren hatte! Also: Man kann nicht genug betonen, wie wichtig es ist, das Essverhalten bei Betagten zu beobachten.

Wer einen guten Appetit hat, «gsund u gfrässig» ist, dem geht es gut – das hab ich von den Berner Oberländern gelernt, und dies ist seit jeher bekannt. Das ist besser als jede Studie, die wir Professoren machen.

## Zur Person

**Walter O. Seiler (69)** war bis 2006 Professor an der Geriatrischen Universitätsklinik Basel. Er begann seine Laufbahn an der Chirurgischen Uniklinik in Basel, wechselte dann zur Inneren Medizin und Geriatrie. Im Jahr 2000 wurde er zum Chefarzt der Akutgeriatrischen Universitätsklinik in Basel ernannt. Das war damals die erste Geriatrische Uniklinik der deutschen Schweiz. Die Schwerpunkte von Prof. Dr. Walter O. Seiler: Mangelernährung (Malnutrition), Demenzen, Dekubitalulzera und Wundheilungsstörungen.

### Woran kann man Mangelernährung erkennen?

Kommt die Spitäx zu einem Menschen, der sagt, er habe keinen Appetit, sollte man hellhörig werden und die Gründe suchen. Denn wer Hunger hat, der isst. Etwa Stärkeres als den Hunger gibt es nicht im Menschen. Also: Jeden Tag fragen: Wie ist der Appetit? Natürlich muss das nicht immer so direkt geschehen, man kanns verpacken: Haben Sie Gipfeli nicht so gerne? – oder wie auch immer.

Dann: Seit wann ist der Appetit schlechter? Hier kommen oft Ausreden wie: Ich war noch nie eine grosse Esserin oder ähnlich. Die nächste Frage wäre: Wann haben Sie das letzte Mal so richtig Hunger gehabt?

Wichtig ist in erster Linie das einfühlsame Reden mit den Leuten. Freundlich sein, langsam auf den Appetit zu reden kommen – jeden Tag, das ist zentral. Denn wenn jemand nicht richtig isst, beginnt der Körper sofort abzubauen. Das geht sehr schnell. Das aller-erste Zeichen von Mangelernährung ist also der Appetitmangel. Ohne Appetit kann man sich nicht richtig ernähren. So banal ist es.

### Und wie sollte man reagieren?

Fehlt der Appetit, besteht sofort die Gefahr der Mal-nutrition, der Mangelernährung. Kommt noch eine Krankheit dazu, reicht es nicht, Fieber zu messen und Alcacyl zu geben. Es ist sofort auch Malnutritions-Prophylaxe notwendig. Das gilt vor allem für ältere Menschen; sie werden rasch bettlägerig.

Gut ist, wenn die Betreuenden den Appetitverlust des Patienten dem Arzt melden. Er wird, falls notwendig, eine Laboruntersuchung anordnen: zum Beispiel ein Nutrogramm, das über die Konzentration von Nährstoffen im Blut Auskunft gibt.

Insbesondere interessiert der Albumingehalt. Er liefert einen wichtigen Hinweis auf die Eiweissversor-gung und die Zahl der weissen Blutkörperchen, speziell der Lymphozyten. Diese sind für die Immunabwehr von entscheidender Bedeutung: Sie produzieren Ge-gen-Zytokine und mildern so den Krankheitsverlauf. Liegt der Albumin-Wert im Normbereich, weist dies auf eine genügende Eiweissernährung hin: Der Patient isst genug Eiweiss in Form von Eiern, Milch, Käse, Quark, Soja, Tofu und Fisch und Fleisch. Dann muss man sich eigentlich keine Sorgen machen.

### Warum ist Fleisch so wichtig?

Albumin kommt nur über eiweissreiche Nahrung in un-seren Körper. Wer kein Fleisch essen mag, sollte wenigstens von den anderen erwähnten Nahrungsmitteln zu sich nehmen. Fleisch ist aber ein wertvolles Nahrungs-mittel, weil es uns die wichtigen Nährstoffe wie Zink, Vi-tamin B12, Eisen und vor allem Eiweiss liefert. Und ge-nau diese Ernährungsparameter sind bei mangelernährten älteren Menschen meist zu tief. Denn die krankheits-be-dingten Zytokine verursachen bei diesen Menschen Ap-

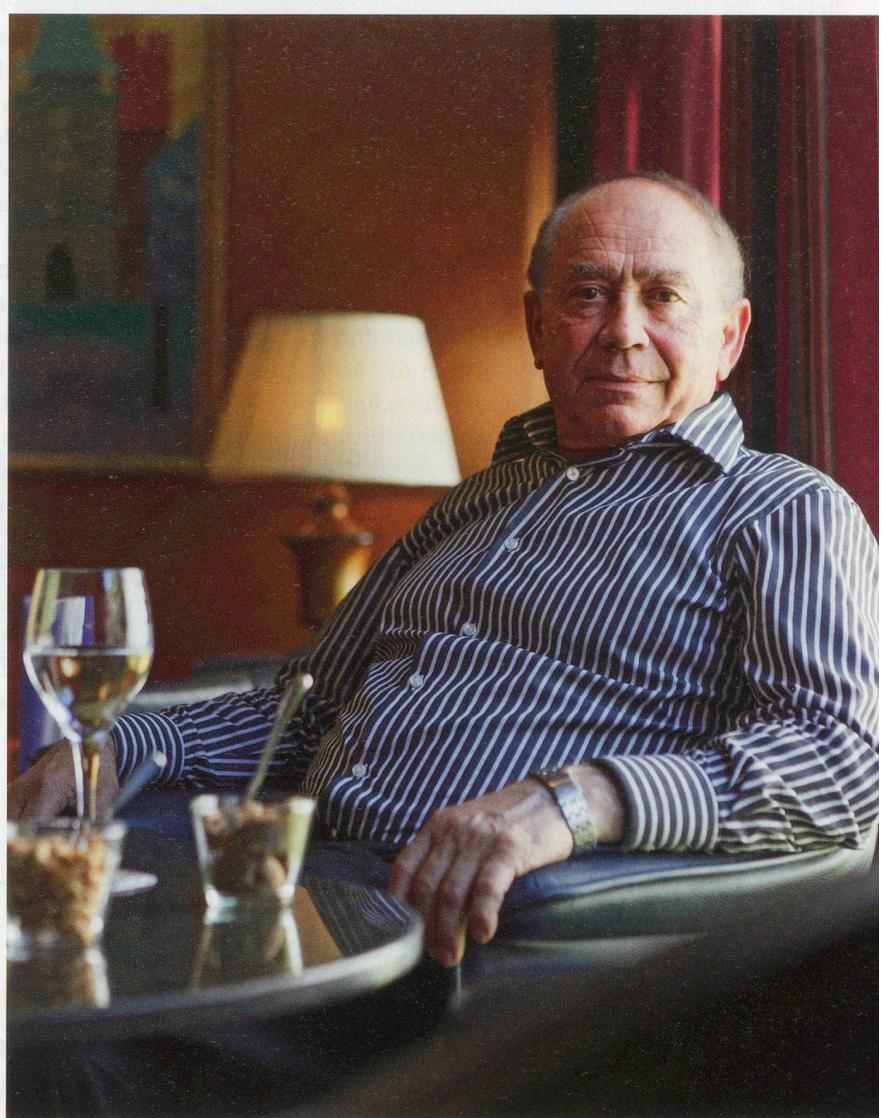


Bild: Marius Schären

petitmangel und mindern die Lust auf Fleischverzehr. Im Alter leiden Menschen oft an irgendwelchen Krankhei-ten und essen dann – wie Studien bestätigen – mit Vor-liebe süsse Speisen wie Konfitüre, Biscuits, Griessbrei, Zwieback usw. – alles Nahrungsmittel, die wenige oder keine der erwähnten wichtigen Nährstoffe enthalten.

**Mit alten Menschen, die gefährdet sind, an Mangelernährung zu erkranken, muss sehr regelmässig und einfühlsam über das Essen geredet werden, sagt Walter O. Seiler.**

### Wie bringt man denn die Leute dazu zu essen, was notwendig wäre?

Das ist wahrscheinlich das Schwierigste. Zuerst ist es wichtig, dass man die Gefahr der Unterernährung erkannt hat. Die Diagnose muss klar sein. Deshalb ist es gut, wenn auch der Arzt davon weiss und die Laboruntersuchung anordnen kann. Wenn die Laborwerte von Albumin und Lymphozyten tief sind, dann ist es kritisch, dann liegt eine Malnutrition vor und man muss handeln.

### Wie können Angehörige oder Spitäx-Mitarbeiter den Engpass vermeiden?

Der Patient muss in erster Linie wieder essen, und das kann er nur, wenn er wieder mehr Appetit hat. Das

heisst: die Ursachen des Appetitmangels angehen. Oder anders ausgedrückt: «Man muss den Patienten wieder gesund machen.» Das gelingt nur durch den Einsatz der ganzen Medizin und durch psychologische Betreuung. Die Ursachen für den Appetitmangel und damit den Lymphozyten-Mangel können vielfältig sein: eine Infektion, ein Dekubitus, unverträgliche Medikamente, psychische oder seelische Probleme.

Ein rascher Behandlungsbeginn ist anzustreben, auch der Einsatz von Antibiotika, falls indiziert, sollte nicht verzögert werden. Je länger die Malnutrition besteht, umso schwieriger gestaltet sich die Aufernährung. Ein durch Unterernährung geschwächter Körper eines älteren Menschen hat weniger Reserven.

#### Die Diagnose allein reicht aber noch nicht.

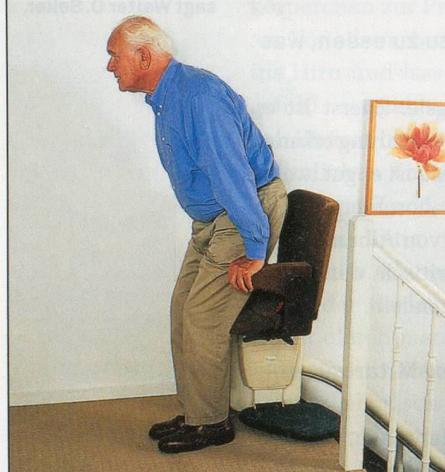
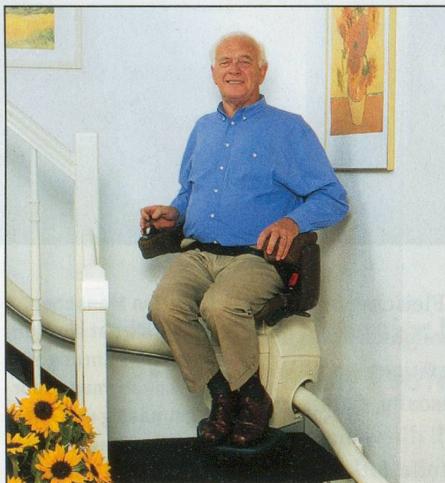
Natürlich. Gleichzeitig sind die Ernährungsgewohnheiten genau zu prüfen. Bereits hier kann oft viel verändert werden. Der Appetit fehlt meistens nur bei Schwerkranken komplett. In den ersten Tagen hat sich flüssige, vollbilanzierte Zusatznahrung sehr bewährt. Diese enthält alle nötigen Nährstoffe in der richtigen

Dosierung. Wenn Patienten diese «Kraftnahrung» zu sich nehmen, fühlen sie sich bald besser und gut ernährt für Stunden. Das wirkt Wunder. Und zugleich sollte man fragen, was der Patient gerne essen würde. Etwa, ob nicht wieder mal eine Bratwurst mit brauner Sosse etwas wäre. Wenn die Leute essen, lassen Sie sie essen, was sie wollen. Hauptsache ist, dass sie essen.

#### Wie verläuft der Übergang vom Spital zur Spitex bezüglich Ernährung aus Ihrer Sicht?

Steht im Austrittsbericht etwas über die Ernährung, ist das schon mal gut. Wichtig ist, dass die Spitex-Mitarbeitenden grundsätzlich nach Malnutrition suchen und konsequent das erwähnte Prozedere durchführen. Denn heute sind fast alle älteren Menschen beim Spitalaustritt unterernährt. Es bleibt im Spital inzwischen zu wenig Zeit für eine vollständige Ernährungstherapie. Und insbesondere mit den immer kürzeren Spitalaufenthalten kommt hier in Zukunft eine grosse Pflicht auf die Spitex zu. Man muss die Leute sicher zu Hause weiter aufbauen.

**Interview: Marius Schären**



#### Für ein angenehmes Wohnen im Alter: Treppen- & Senkrechlifte von Garaventa Lift.

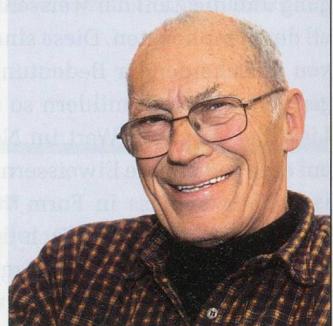
Die Spitex trägt dazu bei, dass Menschen trotz gesundheitlicher Probleme ein möglichst selbständiges und unabhängiges Leben führen können. Mit Treppen- und Sitzliften für Senioren oder Pflegebedürftige trägt auch Garaventa Lift dazu bei – denn auch in den eigenen vier Wänden ist Mobilität von grösster Bedeutung.

Treppenlifte überwinden Stufen und befördern Menschen mühelos von Stockwerk zu Stockwerk. Kurven sind dabei kein Hindernis. Die Sitzlifte lassen sich ohne grössere Umbaumaßnahmen in bestehende Wohnungen oder Eigenheime integrieren. Dabei sind moderne Sitzlifte formschön und äusserst einfach in der Bedienung. Lösungen mit Sitzliften entsprechen einem grossen Bedürfnis. Senioren ermöglichen sich damit ein weiteres Verbleiben in der vertrauten Umgebung.

**Telefon 041 854 78 80**

  
SPITEX  
Hilfe und Pflege zu Hause  
Offizieller Partner

  
**GARAVENTA LIFT**  
Wir bewegen Menschen.  
«Unabhängigkeit  
ist mir wichtig.»



**GARAVENTA LIFTECH AG**  
**TREPEN- & SENKRECHTLIFTE**  
Fännring 2  
CH-6403 Küssnacht am Rigi  
Telefon 041 854 78 80  
liftech@garaventalift.com  
www.garaventalift.ch