

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 5: Zeit für Rosenkavaliere

**Artikel:** Methusalems Speiseplan oder Gedanken zur Altersernährung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557805>

#### 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:** 22.02.2026

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

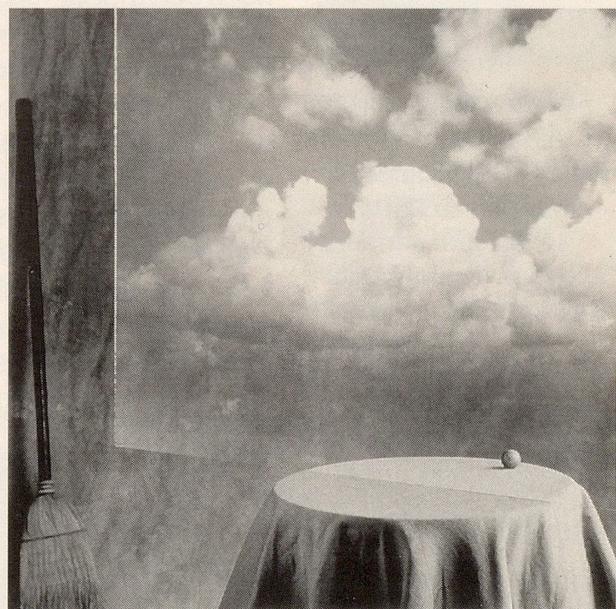
# Methusalems Speiseplan oder Gedanken zur Altersernährung

Bereits heute sind 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung älter als 60 Jahre – Tendenz steigend. Steigend sind auch die Pflegekosten für die älteren Menschen. Mit einer Ursache dafür sind ernährungsbedingte Krankheiten. Zum einen finden diese ihren Ursprung in organischen Veränderungen, zum anderen sind es die sozialen und wirtschaftlichen Bedingungen, in denen ältere Menschen oft leben. Vielen verdirbt ihr erbärmlich einsames Leben schlichtweg den Appetit oder verleitet sie zur Schlemm- und Fresssucht. Zahlreiche Gesundheitsspezialisten kamen deshalb fälschlicherweise zur Erkenntnis, dass ältere Menschen eine besondere Ernährung benötigen würden. Tatsache ist aber, dass ein gesunder alter Körper genau dieselbe Nahrung braucht wie jüngere Semester, nämlich eine vitalstoffreiche Vollwertkost.

Eine gross angelegte Studie hat bewiesen, dass Menschen ein hohes Alter mit ganz verschiedenen Ernährungsformen erreichen können. Weder besitzt man eine Garantie für ein hohes und gesundes Alter, wenn man sich vegetarisch ernährt, noch sichert reine Fleischkost ein hohes Alter. Auch diejenigen, die sich sorgfältigst durch Mischkost ernähren, können nicht unbedingt mit Langlebigkeit rechnen. Der Mensch ist nun einmal ein «Allesfresser» und verträgt, mässig genossen, jede Kost. Wichtig ist und bleibt der Umstand, wie man isst und ob man beim Essen durch die Umwelt angeregt wird. Isst man ausgewogen und mit Appetit und Freude, sättigt man sich zur richtigen Zeit, dann kann es keine Mangelrückstände geben. Viele Alte sind der Ansicht, dass sie weniger zu essen brauchen, weil sie alt sind. Das sei tausendmal falsch, sagen viele Fachleute. Dr. Charles-Henri Rapin, einer der dynamischsten Kapazitäten in der Altersmedizin und Chefarzt am Genfer Universitätsinstitut «Centre de soins continu», vergleicht Altersernährung ganz einfach mit einem alten Motor: «Ein alter Motor funktioniert fast immer noch sehr gut, er braucht lediglich etwas mehr Treibstoff.»

## Energie tankt keiner mit Langeweile und leerem Magen

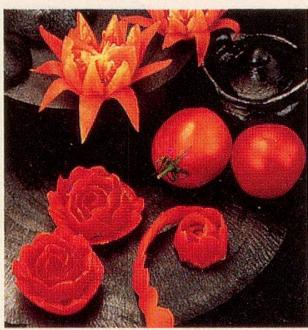
Es sind vor allem alleinstehende Alte, die zuwenig essen. Viele fühlen sich kränklich und matt. Sie glauben, es gehe ihnen schlecht,



**Einsame Tische ohne Augen- und Sinnesreize befriedigen höchstens den Magen, nicht jedoch Herz und Seele.**

weil sie alt seien. Doch den meisten geht es schlecht, weil sich entweder die Sünden ungesunder Lebensführung früherer Jahre bemerkbar machen oder weil sie sich schlecht ernähren. «Viele ältere Menschen, die akut ins Spital eingeliefert werden, leiden an Unterernährung», bemerkte Rapin. Ursachen der Unterernährung sind soziale Isolation, körperliche Beeinträchtigungen, schlechte Zähne, wirtschaftliche Probleme - und Unwissenheit über die Wichtigkeit der Nahrung.

Wenn Körper und Geist weiter gut funktionieren sollen, brauchen sie genügend Energie. Die Ärzte und das Pflegepersonal scheinen sich oft nicht bewusst zu sein, wie wichtig gute Ernährung auch für ältere Menschen ist. Auch Ärzte äussern noch immer die Meinung, Alte müssten weniger essen. Viele verschreiben noch strikte Diäten und Schonkost, die kaum je den gewünschten Erfolg bringen.



**Die Art, wie Speisen und Trinken serviert werden, und die Beziehungen zu Mitmenschen sind genauso wichtig wie eine regelmässige Nahrungsaufnahme.**

### Trockene Theorie auf den Tellern in Altersheimen

Um den Appetit der Senioren zu fördern, überbieten sich die Spitäler, Heime und ambulanten Dienste oft in herrlicher Phantasie-losigkeit. Sie präsentieren das Essen so unfeierlich, dass einem nur noch der Appetit vergehen kann. Dass auch ältere Menschen noch mit den Augen und der Nase essen und genauso Gourmets sein können wie jüngere Semester, übersehen unsere Gesundheitsspezialisten meist - vermutlich einfachheitshalber. Es entspricht nämlich nicht der Wahrheit, dass mit dem Alter der Geschmackssinn und die Freude am Essen ermüden. Den Geschmack verliert man lediglich, wenn man zu lange Zeit eintönig, langweilig und ungewürzt gegessen hat. Deshalb forderten 400 Fachleute am Genfer Kongress 1991 die alten Leute auf, ihre Speisen kräftig zu würzen. Der Kongress stand unter dem Motto «Jahre zum Würzen». Diskutiert wurde über die Unterernährung der Alten.



Viel zu wenig beachtet wird ferner auch, dass Essen und Trinken - vor allem im Alter - nicht bloss der Befriedigung von Hunger und Durst dienen sollen, sondern dass die Umgebung, die Art, wie Speisen und Getränke serviert werden, und die Beziehungen zu Mit-

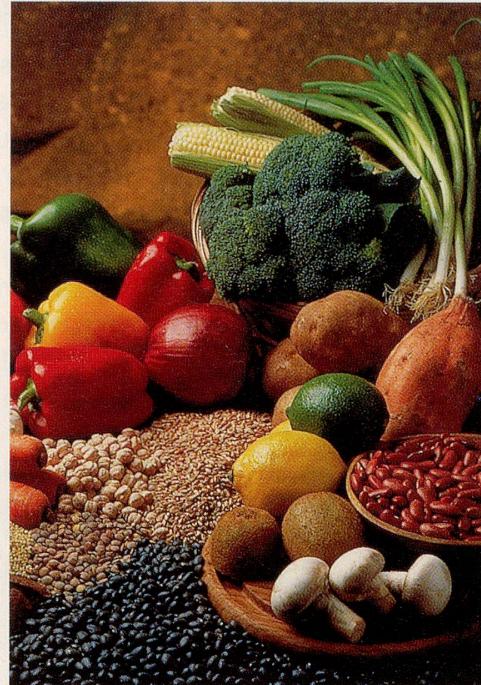
menschen genauso wichtig sind wie eine gewisse Regelmässigkeit der Essensaufnahme. Alles löst im Körper und vor allem im Verdauungstrakt kleinste Reflexe aus. Sie gemeinsam bewirken Grosses, nämlich Energie und Gesundheit im Alter.

## Gesellschaft ist der beste Koch

Es gibt viele Frauen, die sich auch im hohen Alter einer bewundernswerten Robustheit erfreuen. Sie besitzen noch immer Elan und stehen inmitten des Lebens. Verdauungsprobleme sind ihnen ganz und gar unbekannt, und sie bieten sehr häufig das Bild einer noch immer zu erkennenden ehemaligen Jugendlichkeit. Ihr Geheimnis liegt oft darin, dass sie jeden Tag kochen, aber nicht für sich allein, sondern auch für andere Menschen. Und genau diese Tätigkeit setzt in einem Menschen eine ganze Reihe von Mechanismen in Bewegung, die die gedankliche und körperliche Bewegung aktiviert. Das alles wirkt besser als ein echtes Vitamin und gibt älteren Menschen Auftrieb. Sie scheuen nicht die damit verbundenen Arbeiten, weil sie in sich spüren, wie wunderbar es belebt, wenn man für andere etwas tun kann. Ein hohes Lebensalter erreicht nämlich keiner durch irgendeine Diät.

## Ältere Menschen brauchen weniger Eiweiss

Wir benötigen sehr viel weniger Eiweiss als bisher angenommen wurde, nämlich nur etwa 4 Prozent. Laut Dr. M. O. Bruker konsumieren die meisten älteren Personen allerdings ein Mehrfaches des Notwendigen. Ja, es findet eine regelrechte Eiweissüberfütterung statt. Der Eiweissbedarf sei im Alter nicht höher als bei anderen Altersstufen, sondern sogar niedriger, da kein Aufbau stattfinde, sondern nur noch ein «Betriebsstoffwechsel».



Zunehmender Darmträgheit im Alter – meist durch Mangel an Bewegung – können Ballaststoffe gut entgegenwirken und zu regelmässigem und weichem Stuhlgang verhelfen. Sie sind in Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Gemüse, Kartoffeln, Beeren, Samen und Nüssen enthalten.

## Wie ernährt man sich im Alter richtig?

- Der Eiweissbedarf nimmt mit zunehmendem Alter ab.
- Tierisches Eiweiss ist im Übermass eher ungesund. Dazu gehört auch: Fisch, Wurst, Eier, Quark, Milch und Käse.
- Die Trinkmenge ist für ältere Leute dieselbe wie für andere Altersstufen, 1,5 bis 2 Liter
- Arbeit und Ruhe sollten Sie in einem sinnvollen Rhythmus einhalten.
- Drei Mahlzeiten pro Tag genügen vollauf.
- Sinnvolle Pausen zwischen den Mahlzeiten sind gesünder als häufiges Essen.
- Grundsätzlich ist eine Standard-Schonkost für alte Menschen nicht angebracht. Nur wer an ernährungsbedingten Krankheiten leidet, sollte sich eine spezifische Diät vom Arzt verordnen lassen: Zum Beispiel bei Diabetes, Fettsucht, Leberschäden, Cholesterin- und Harnsäureüberschuss.