

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2014)
Heft: 4

Artikel: "Gesundes Essen kann sehr genussvoll sein"
Autor: Krebsler, Rolf / Wüscher, Béatrice
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818947>

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: 26.01.2026

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

VERPFLEGUNG IM ALTER _Wie verändern sich die Essgewohnheiten im Alter? Worauf sollte man besonders achten? Béatrice Wüscher ist Bereichsleiterin Services bei Pro Senectute Kanton Zürich und leitet den Mahlzeitendienst der Städte Zürich und Winterthur. Sie weiss, was ältere Leute mögen – und was bei der Ernährung im Alter wichtig ist.

«Gesundes Essen kann sehr genussvoll sein»

Text//**ROLF KREBSER**

VISIT: Warum ist es im Alter besonders wichtig, sich regelmässig und gesund zu ernähren?

Béatrice Wüscher: Essen hat im Alter eine besondere Bedeutung: Es gibt dem Alltag eine wichtige, auch soziale Struktur. Und eine gesunde Ernährung fördert das Wohlbefinden.

Wie verändern sich denn die kulinarischen Bedürfnisse älterer Menschen?

Ganz generell: Sie brauchen weniger Nahrung, dafür regelmässig Flüssigkeit. Ihr Körper benötigt mehr Erholung und hat eine längere Regenerationszeit. Auch der Geschmackssinn, der Geruchssinn und die Sehkraft verändern sich. Bei vielen älteren Menschen ist zudem das Immunsystem geschwächt.

Worauf sollten ältere Menschen beim Essen achten?

Genügend Flüssigkeit, wenig Fett und Zucker sind wünschenswert. Wer keine ganz strikte Diät benötigt, kann aber massvoll alles geniessen.

Essen sollte ja auch lustvoll sein...

Aber selbstverständlich! Auch gesunde Ernährung kann schmackhaft und genussvoll sein.

Stimmt denn die oft gehörte Aussage, dass die Lust am Essen im Alter abnimmt?

Ja, das trifft zu. Generell nehmen der Energiebedarf und damit das Hungergefühl mit zunehmendem Alter ab. Wenn Schmerzen, Einsamkeit und Angst überwiegen, kann das Essen sogar zur «Qual» werden.

Was raten Sie Menschen, die beim Essen unter Lustlosigkeit leiden?

Alles, was sie gern haben, wiederholt essen – und Wasser oder ungezuckerten Tee trinken. Ganz wichtig: Die Flüssigkeit sollte stets in Griffnähe stehen und wirklich regelmässig eingenommen werden. Notfalls muss das auch ein Betreuer kontrollieren.

Die Menüpläne des Mahlzeitendienstes von Pro Senectute Kanton Zürich werden von einer Ernährungsberaterin zusammengestellt. Worauf legt sie besonderen Wert?

Sie sucht stets nach einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Zusammenstellung von saisonalen Produkten. Nicht zuletzt sollten die Speisen auch farblich

//ZUR PERSON

Béatrice Wüscher ist Bereichsleiterin Services bei Pro Senectute Kanton Zürich und leitet den Mahlzeitendienst der Städte Zürich und Winterthur. Die diplomierte Hotelière EHL achtet selber auf eine gute, leichte Ernährung. Sie legt besonderen Wert auf Abwechslung und frisch zubereitete saisonale Produkte. Ihr Motto: Man darf von allem essen, genussvoll und mit Mass.

Ihre Freizeit widmet sie dem Schwimmen, Velofahren und dem Rudern im Skiff auf dem Zürichsee oder in den Bergen beim Wandern, Langlauf und Skifahren. Wichtig sind ihr gemütliche Abende, an denen sie gern Freunde bekocht.

Foto: ZVG

passen, denn das Auge isst bekanntlich mit. Und die Produkte dürfen sich nicht zu häufig wiederholen – auch wenn sie beliebt sind.

**Wie wichtig ist die Qualität der Zutaten?
Werden ausschliesslich Schweizer Erzeugnisse verwendet?**

Wir verfolgen den Einkauf der Produkte und sagen unseren Kunden in der Lebensmittel-Deklaration, woher das Fleisch, der Fisch oder die Milchprodukte stammen. Wenn immer möglich setzen wir regionale Produkte ein. Das ist nicht immer einfach. Oft fehlen die Ressourcen zum regionalen Einkauf – und zuweilen ist es halt auch eine Preisfrage.

Haben sich die Essgewohnheiten der Kunden des Mahlzeitendienstes in den letzten Jahren verändert?

Ja, bestimmt. Heute ist nicht mehr zwingend täglich eine Fleischmahlzeit mit drei Komponenten gewünscht. Unsere Kundinnen und Kunden bevorzugen leicht verdauliche Gerichte. Sehr beliebt ist die mediterrane Küche. Immer wieder inspiriert uns auch unsere Kundschaft: Sie bringt von ihren Reisen in andere Länder ja selber feine kulinarische Ideen mit nach Hause. So können wir nun ab und zu auch exotischere Kombinationen anbieten wie Frühlingsrollen oder Couscous.

Welches sind denn die beliebtesten Speisen?

Trotz allem halt immer noch Hackbraten mit Kartoffelstock oder Ghackets, also Rindfleisch, mit Hörnli...

Und gibts Produkte, die absolut tabu sind?

In unserem Fall sind das schnell verderbliche Produkte. Wir bieten pasteurisierte Menüs an, die über zehn Tage haltbar sind. Und selbstverständlich führen wir keine Luxusprodukte.

Worauf ist bei der Zubereitung zu achten, damit Vitamine und andere wichtige Nährstoffe bestmöglich erhalten bleiben?

Das Kochverfahren «Cook and chill» garantiert das. Bei diesem Verfahren werden die warmen Speisekomponenten auf herkömmliche Weise zubereitet, gegart und pasteurisiert, dann aber innerhalb von 90 Minuten auf eine Temperatur von unter 4 Grad Celsius gekühlt. Man nennt dies Schnellkühlung. Die Speisen werden erst unmittelbar vor der Ausgabe wieder auf Verzehrttemperatur erwärmt. So sind Geschmack und Konsistenz authentisch – kein Eindicken, keine Wasserdampfbildung. Auch die Vitamine bleiben optimal erhalten.

Wie unterscheiden sich die im Supermarkt erhältlichen Fertigmahlzeiten von den Menüs des Mahlzeitendienstes von Pro Senectute Kanton Zürich?

Unsere Mahlzeiten werden mittels Pasteurisation haltbar gemacht, nicht über den Zusatz von Konservierungsstoffen. Und wir bieten in unseren Menülinien auch immer drei Komponenten an, was eine vollwertige Mahlzeit gewährleistet. Allerdings haben auch die Supermärkte heutzutage meist nicht nur günstige, also mit Konservierungsstoffen haltbar gemachte Speisen, sondern auch qualitativ hochwertigere Produkte im Sortiment. Als Faustregel gilt: Je kürzer die Haltbarkeit, desto «natürlicher» ist das Produkt hergestellt.

Welchen Tipp möchten Sie unseren Leserinnen und Lesern mit auf den Weg geben?

Kochen oder bestellen Sie Ihre Lieblingsgerichte! Gönnen Sie sich täglich ein komplettes Menü, und ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten mit frischen Früchten. So haben Sie eine gute, ausgewogene, vollwertige und lustvolle Ernährung. ■

Mehr zum Mahlzeitendienst siehe Seite 28.

INSERAT



Wenn auch die Brille nicht mehr hilft...

...leisten unsere Sehhilfen nützliche Dienste.
Wir haben grosse Erfahrung und ein breites Angebot.

HIRZEL OPTIK

Albisstrasse 96 | Zürich-Wollishofen | Tel. 044 480 02 95 | www.hirzel-optik.ch

