

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2020)  
**Heft:** 2: Loslassen : weshalb der Abschied von Vertrautem so schwerfällt, gleichzeitig aber auch befreien kann

## **Werbung**

### **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:** 13.02.2026

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

# Gesunde Ernährung beim Älterwerden

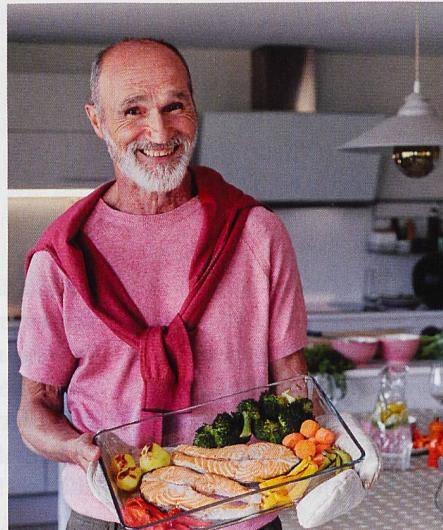
**Ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten fördern ein gesundes Altern.  
Auch wichtig sind Freude und Genuss beim Essen.**

Die Bedürfnisse unseres Körpers verändern sich mit dem Älterwerden. Grundsätzlich gilt: Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost beeinflusst unsere Gesundheit positiv. Damit ist eine Ernährung gemeint, mit der man den Bedarf an allen Nährstoffen (Proteine, Kohlenhydrate, Fette), Vitaminen und Mineralstoffen abdecken kann. Dies ist wichtig, um einer Mangelernährung entgegenzuwirken. Eine Mangelernährung steht im Zusammenhang mit verschiedenen gesundheitlichen Problemen.

## Stürze vorbeugen

Proteine (Eiweiße) haben für ältere Menschen eine besonders wichtige Bedeutung. Eine ausreichende Aufnahme stärkt Muskeln und Knochen. Damit kann Stürzen und Knochenbrüchen vorgebeugt werden. Fachpersonen empfehlen, jede Mahlzeit mit proteinhaltigen Nahrungsmitteln zu kombinieren – wie beispielsweise mit magerem Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten (etwa Linsen, Bohnen, Erbsen), Tofu, Milchprodukten oder Eiern.

Auch Kalzium und Vitamin D können gegen Stürze helfen. Kalzium und Vitamin D stärken die Knochen und unterstützen die Funktion der Muskeln. Kalzium ist unter anderem in Milchprodukten und kalziumreichem Mineralwasser enthalten. Da Vitamin D nur in geringen Mengen in Lebensmitteln vorkommt, ist die Einnahme von Tablletten oder Tropfen sinnvoll.



## Dem Körper Energie liefern

Kohlenhydrate liefern unserem Körper Energie. Sie sollten deshalb bei keiner Mahlzeit fehlen. Besonders gesund sind Vollkornprodukte wie Haferflocken, Vollreis und Vollkornbrot sowie Hülsenfrüchte. Süße Speisen sowie salzige Knabberereien sollten hingegen zurückhaltend genossen werden.

## Das Immunsystem stärken

Gemüse und Früchte enthalten wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und stärken unser Immunsystem. Es wird empfohlen, jeden Tag dreimal eine Handvoll Gemüse und zweimal eine Handvoll Früchte zu essen.

## Herz und Gehirn unterstützen

Gesunde Fette haben ebenfalls eine wichtige Funktion: Sie unterstützen das Herz und das Gehirn. Pflanzenöle

wie Raps-, Oliven-, Baumnuss- und Leinöl gelten als besonders hochwertig, da sie reich an Omega-3- und anderen wertvollen Fettsäuren sind.

## Schwindel vorbeugen

Nicht zu vergessen ist die Aufnahme von genügend Flüssigkeit. Dies fördert die geistige Leistungsfähigkeit und hilft gegen Schwindel. Es empfiehlt sich, täglich ein bis zwei Liter zu trinken – am besten Hahnen- oder Mineralwasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee. Alkohol und Süßgetränke sollten hingegen massvoll genossen werden. Da bei vielen älteren Menschen das Durstgefühl abnimmt, kann ein Krug in Sichtweite an das regelmässige Trinken erinnern. Wichtig ist ausserdem die Freude am Essen. Eine feine Mahlzeit ist wohltuend. Es lohnt sich deshalb, das Essen zu geniessen und sich Zeit dafür zu nehmen.

## Mehr Informationen

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich hat eine Broschüre zur gesunden Ernährung im Alter herausgebracht. Diese kann als PDF heruntergeladen oder bestellt werden:  
[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)