

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2013)
Heft: 1

Artikel: Speis und Trank hält Leib und Seele zusammen
Autor: Christ, Klaus-Martin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-820838>

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: 01.02.2026

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

Speis und Trank hält Leib und Seele zusammen

Dr. med. Klaus-Martin Christ, leitender Arzt Akutgeriatrie am Luzerner Kantonsspital, erläutert, worauf ältere Menschen achten müssen, damit sie sich gesund, ausgewogen und erst noch bekömmlich ernähren.

Für die meisten Menschen bedeutet Essen Genuss und Freude, zumindest in einer gemütlichen Runde oder an einem festlich gedeckten Tisch. Auch geht es bei Essen und Trinken um Lebensqualität und um Kultur. Und es handelt sich um eine sinnliche Angelegenheit; schon der Anblick einer liebevoll zubereiteten Mahlzeit, klapperndes Geschirr oder Essensgeräusche können Lustgefühle auslösen, Düfte können Erinnerungen oder Erwartungen wecken ... Das Angebot an Nahrungsmitteln war nie so vielseitig und umfassend wie heute. Für die Konsumenten ist das eine Herausforderung. Die Ernährungslehre ist ein umfangreiches und nie abgeschlossenes Kapitel. Viele ältere Menschen stellen sich immer wieder die Frage, ob und wie sie sich richtig ernähren. Und so differenziert, wie das Alter ist – fällt auch der Blick auf die Ernährung im Alter aus.

«Der Mensch lebt von einem Viertel dessen, was er isst, und von dem Rest leben die Ärzte ...»

Ganz allgemein gelten heute vier Faktoren als besonders wichtig für eine gute Gesundheit und Selbstständigkeit im Alter: eine sogenannte mediterrane Ernährung (d.h. ähnlich speisen wie die Menschen in den Mittelmeerländern), ergänzt um Milchprodukte, dann Rauchverzicht, nur sehr moderater Alkoholkonsum (pro Tag maximal 1 bis 2 dl Wein für Frauen, 2 bis 3 dl für Männer zum Essen, falls keine Alkoholprobleme oder Lebererkrankungen bestehen) sowie tägliche körperliche Aktivität! In einer grossen und viel beachteten europäischen Studie von 2004 stieg die Lebenserwartung von 70- bis 90-jährigen Personen, die diese Regeln beachteten, um über 50 Prozent.

Die physiologischen Bedürfnisse des Organismus und das Essverhalten verändern sich im Laufe des Lebens. Zunehmend schon in der Jugend und im jungen Erwachsenenalter ist heute Übergewicht (medizinisch Adipositas) das bestimmende Gesundheitsthema. Dass Fehlernäh-



rung mit Übergewicht ein hohes Risiko bedeutet für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrosen und Stoffwechselleiden wie Diabetes mellitus, ist lange bekannt.

Nach einer Studie der Universität Lausanne von 2011 sind heute auch mindestens 46 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer (von den USA und aus Deutschland war man das schon gewohnt) übergewichtig. Neben einer Veranlagung spielen die unausgewogene Ernährung und der Mangel an ausreichender, regelmässiger Bewegung oder sportlicher Betätigung die ganz entscheidende Rolle.

«Halt recht Mass in Speis und Trank, so wirst Du weis und wenig krank.»

Etwa ab dem 65. Lebensjahr sinkt der Energiebedarf des Körpers langsam ab; der ältere Organismus verbraucht weniger Kalorien als in jüngeren Jahren. Nur der Bedarf an Mikronährstoffen (z.B. Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen) steigt noch leicht an. Spätestens jetzt sind also Lebensmittel zu bevorzugen, die wenig Kalorien, aber viele Nährstoffe liefern.

Die Fachgesellschaften für Ernährung empfehlen dabei täglich frisches Obst und Gemüse (4 bis 5 Portionen) sowie stärkehaltige Beilagen wie Brot (besonders Vollkorn-, Kernen- und Nussbrot), Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Mais oder anderes Getreide. Diese Lebens-

mittel sind reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

Für die kalte Küche sind Olivenöl oder Rapsöl die Zutaten der Wahl. Zwei- bis dreimal wöchentlich können Fleisch, Wurst oder Eier auf dem Speiseplan stehen und möglichst zweimal pro Woche Fisch. Der Calciumbedarf ist mit täglich etwa 1/4 Liter fettarmer Milch oder Joghurt und zwei Scheiben magerem Käse ausreichend gedeckt. Statt Salz werden gerne Kräuter und Gewürze verwendet.

Zum Dessert frische Früchte nach Saison. Gelegentlich eine kleine Süssigkeit (besonders schwarze Schokolade) ist gut für Seele und Herz. Regelmässige, am besten 4 bis 5 kleinere Mahlzeiten täglich sind vorteilhaft. Genauso wichtig ist das Trinken; die Trinkmenge soll mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag erreichen. Häufig verspüren ältere Menschen kaum Durst und trinken zu wenig. Günstig ist, das Trinken zu «trainieren», etwa mit einem «Trinkfahrplan» über den Tag verteilt.

Seit 2012 wird vom Bundesamt für Gesundheit den Menschen > 60 Jahre eine Supplementierung mit Vitamin D (800 IE/d) empfohlen, da eine ausreichende Ver-

sorgung gerade bei Älteren anders kaum sichergestellt werden kann. Vitamin D ist für den Knochenstoffwechsel essenziell und auch z.B. für die Muskeln.

**«Die zuverlässigste aller Uhren ist der Magen.»
Im fortgeschrittenen Lebensalter
gilt dieser Satz nicht mehr!**

Nicht zu wenig essen! So lautet die wichtigste Ernährungsempfehlung an Menschen jenseits des 70. oder 75. Lebensjahres, natürlich immer noch abhängig von der individuellen Situation und Lage. Hauptanliegen ist, dass ältere, betagte Menschen ihr Gewicht halten, nicht stark abnehmen und dass sie sich viel bewegen, so weit und so lange es ihnen möglich ist! Bewegung regt den Appetit an.

Geringer Appetit ist ein Kernproblem bei der Ernährung im höheren Alter. Das hat vielfältige Ursachen, auch in der natürlichen Alterung mit Abnahme von Geschmack- und Geruchsempfindung und im veränderten Sättigungsgefühl. Zudem wird nach einer Erkrankung – anders als bei der Genesung jüngerer Menschen – verlorenes Gewicht oft nicht mehr aufgeholt.

Viele selbstständig lebende Betagte sind noch nicht mit Fastfood aufgewachsen und pflegen eine gute Ernährung. Andererseits haben Untersuchungen in den letzten Jahren immer wieder gezeigt: Bei Spitaleintritt ist ein Viertel der über 65-Jährigen unterernährt oder hat ein hohes Risiko dafür. Besonders betroffen sind Betagte, die allein leben, denn die Ernährung ist stets mit den allgemeinen Lebensumständen verknüpft. Die ausführliche Erhebung von Ernährungsanamnese und Ernährungsstatus ist ein wichtiges

Element der altersmedizinischen Untersuchung.

Es gibt praktische Strategien, einer Unterversorgung entgegenzuwirken: z.B. bewusst zu viel kochen und feste Essenszeiten im Tagesrhythmus. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen wie auch zum Kochen! Wer keine Unterstützung hat und beim Einkauf oder Kochen eingeschränkt ist, sollte die Angebote von Institutionen nutzen, wie elektronisches Einkaufen (Internet), Bestellen per Telefon, Spitex-Dienste, Mahlzeitendienste und Mittagstische, wo man gemeinsam mit anderen isst.

„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“

Sebastian Kneipp