

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 61 (1983)
Heft: 5

Rubrik: Pro Senectute für das Alter : guten Appetit!

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: 31.01.2026

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

Die folgenden 6 Seiten sind eine etwas vergrößerte Wiedergabe unseres neuen Ernährungsprospekts. Wer die Originalausgabe beziehen möchte, sende uns bitte einen frankierten und adressierten Antwortumschlag.

GUTEN APPETIT!

12 Hinweise zur Ernährung im Alter

Essen gehört zu den Lebensfreuden. Eine abwechslungsreiche und bedachte Auswahl der Speisen erhöht zudem das Wohlbefinden und erhält die Spannkraft. Die zwölf Hinweise wollen Ihnen die Kenntnisse zu einer altersgerechten Ernährung vermitteln.



1. Gönnen Sie sich etwas Gutes!

Eine altersgerechte Ernährung ist keine langweilige «Alterskost», sondern vollwertiges, vielseitiges, wohlschmeckendes Essen. Einseitige Menüs, immer nur Milchkaffee und Butterbrot, können Mangelkrankheiten zur Folge haben. Machen Sie sich deshalb einen Spass daraus, einen abwechslungsreichen Menüplan aufzustellen, neue Rezepte auszuprobieren und hübsch anzurichten. Das Auge isst nämlich mit! Nehmen Sie sich Zeit für den Einkauf und achten Sie auf Frische und Qualität.



Idealgewicht über 60jähriger Personen

Grösse	Frauen	Männer
158 cm	51 kg	56 kg
160 cm	53 kg	57 kg
162 cm	55 kg	58 kg
164 cm	56 kg	60 kg
166 cm	57 kg	61 kg
168 cm	58 kg	62 kg
170 cm	59 kg	64 kg
172 cm	61 kg	65 kg
174 cm	62 kg	67 kg
176 cm	63 kg	68 kg
178 cm	65 kg	70 kg
180 cm	66 kg	72 kg

Bei leichtem Körperbau liegt das Idealgewicht ca. 10 % unter, bei schwerem Körperbau etwa 10 % über diesen Werten.

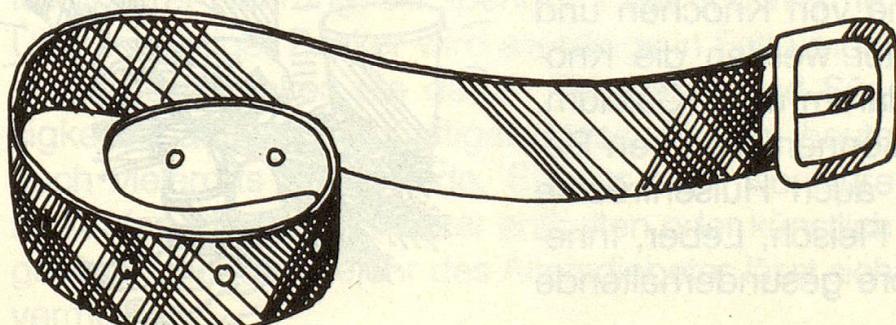
2. Weniger ist mehr

Der Mensch im Pensionsalter braucht keine Riesens Mengen mehr. Ein Siebzigjähriger sollte einen Dritt weniger essen als ein Dreissigjähriger. Zur ausgewogenen Ernährung gehört deshalb auch die regelmäßige Gewichtskontrolle. Übergewicht beeinträchtigt die Gesundheit erheblich, denn

- zusätzliche Kilos verursachen Herz- und Kreislaufbeschwerden
- Fettablagerungen in den Arterien erhöhen den Blutdruck und damit das Risiko von Schlaganfällen, Krampfadern usw.
- Magen, Darm, Leber, Galle müssen mehr arbeiten und werden überlastet
- Hüft- und Kniegelenke werden durch schwereres Gewicht vorzeitig abgenutzt, was zu Gehbeschwerden und Arthrosen führt.

Darum:

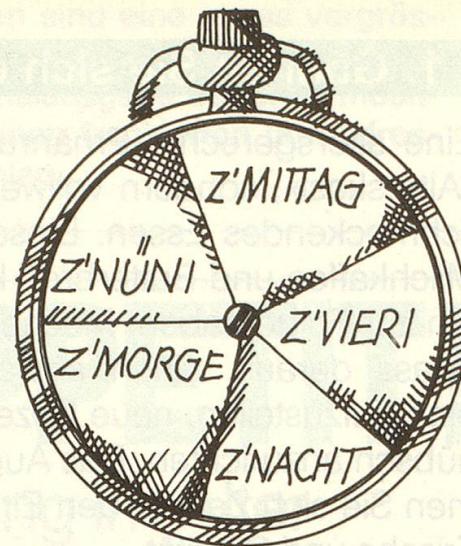
«Je kürzer der Gürtel, umso länger das Leben.»



1/3
weniger
essen!

3. Fünfmal ist besser als dreimal

Bekömmlicher für die Verdauung als drei grosse Mahlzeiten sind drei kleinere Hauptmahlzeiten und dazwischen ein leichtes Znüni und Zvieri. Frühstückt Sie reichlich; lassen Sie sich stets Zeit und kauen Sie so gut wie möglich. Wählen Sie für das «Zwischendurch» Früchte, Magerquark, entrahmte Yoghurts. Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten am späten Abend. Sie werden besser schlafen.



4. Vital durch Vitamine

«Ein Apfel pro Tag hält den Doktor fern», lautet ein englisches Sprichwort. Vitamine und Faserstoffe, wie sie in Früchten, Gemüse, Salat, Milchprodukten und Getreide vorkommen, erfüllen für den Körper unentbehrliche Aufgaben. Sie sorgen für richtige Verwertung der Nahrung und beeinflussen das Wohlbefinden. Ältere Menschen benötigen Vitamine ganz besonders. Vollkornbrot, Obst und Gemüse enthalten auch Ballaststoffe. Diese Pflanzenfasern haben keinen eigentlichen Nährwert, aber sie besitzen die wichtige Eigenschaft, Wasser zu binden. Sie quellen auf und regen damit die Darmbewegung an. Verstopfung ist also auf natürlichste Weise vermeidbar, wenn man genügend Obst und Getreideflocken zu sich nimmt.

5. Minerale sind kostbar

Ebenso wichtig wie Vitamine sind Mineralstoffe, denn sie bilden wesentliche Bausteine von Knochen und Zähnen. Mit zunehmendem Alter werden die Knochen spröder – sie brauchen darum mehr Calcium. Mit Milch und Milchprodukten können Sie Ihren Bedarf am besten decken. Aber auch Hülsenfrüchte und Nüsse enthalten Minerale. Fleisch, Leber, Innereien und Getreide liefern weitere gesunderhaltende Spurenelemente.



6. Eiweiss bringt Energie

Eiweiss ist lebensnotwendig für die ständige Erneuerung der Zellen. Es beeinflusst die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Eiweissmangel macht lustlos, reizbar und krankheitsanfälliger. Deshalb sollten Sie mit jeder Mahlzeit einen dieser Eiweisslieferanten einnehmen: Milch, Quark, Yoghurt, Käse, (mageres) Fleisch, (mageren) Fisch, Kartoffeln, Getreideflocken, Eier. Da eiweissreiche Nahrungsmittel oft auch beträchtliche Mengen an Fett enthalten, ist auf fettarme Produkte zu achten.



7. Die «unsichtbaren» Fette

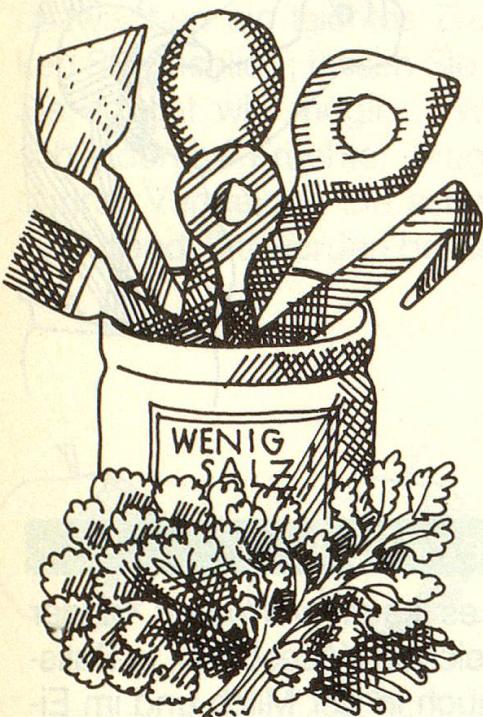
Fett ist oft da, wo man es kaum vermutet: In der Wurst, in Saucen, in zahlreichen Käsesorten, in Patisserie und Pralines, aber auch in der Milch und im Eidotter. Deshalb ist es wichtig, beim Einkaufen mageren Käse, mageres Fleisch, entrahmte Milch zu verlangen. Verwenden Sie beim Kochen nur hochwertige, pflanzliche Fette wie Sonnenblumenöl, Distelöl oder Margarine. Salat lässt sich auch mit Yoghurt und Zitronensaft schmackhaft zubereiten.

8. Kohlenhydrate heizen ein

Wie Fett kommt auch Zucker, unser eigentlicher Brennstoff, in den verschiedensten Nahrungsmitteln vor. In Form von Stärke in Mehl und Kartoffeln, als Fruchtzucker in Obst oder verarbeitet in Getränken, Schokolade usw. Kohlenhydrate bilden den Hauptteil unserer Nahrung, sie spenden Kraft und Wärme. Überschüssiger Zucker wird allerdings in Fett umgesetzt! Beschränken Sie darum Teigwaren und Süßigkeiten auf ein vernünftiges Mass. Es gibt heute auch vielerorts Schokolade, Biskuits oder Konfitüre zu kaufen, die wenig Zucker enthalten oder künstlich gesüßt sind. Die Gefahr des Altersdiabetes lässt sich vermeiden!



9. Kochen mit Pfiff

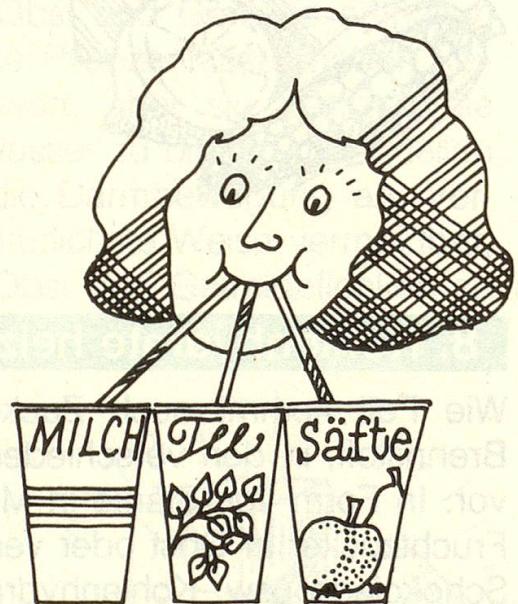


Mit dem durchdachten Einkaufen allein ist es noch nicht getan. Auch die Art der Zubereitung ist wichtig. Vitamine und Mineralstoffe sind empfindlich. Waschen Sie Früchte und Gemüse nur kurz; Salat nicht in Wasser einlegen. Dämpfen und Dünsten ist besser als langes Kochen, dadurch gehen weniger Vitamine verloren. Teflon-, Grillpfannen und Dampfkochköpfe verkürzen die Kochzeit. Sie benötigen zudem weniger Fettzugaben.

Benutzen Sie reichlich Küchenkräuter und Gewürze; sparen Sie an Salz. Kochsalz speichert nämlich die Flüssigkeit im Körper und belastet damit den Kreislauf. Gewürze hingegen regen den Appetit an und unterstützen die Verdauung. Wenn Sie Diät benötigen, lassen Sie sich vom Hausarzt einen Diätplan erstellen. Verschiedenerlei Rezeptbücher, speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten, sind in Buchhandlungen erhältlich.

10. Trinken ist lebenswichtig

Ihr Organismus braucht zusätzlich zu der in den Speisen enthaltenen Flüssigkeit noch mindestens einen Liter. Kräutertees, Frucht- und Gemüsesäfte, ungezuckerte Mineralwasser oder Magermilch sind Getränke, die dem Körper zudem wertvolle Nähr- und Aufbaustoffe zuführen. Ein «Gläschen in Ehren» (Rotwein – wenn schon) wirkt verdauungsfördernd. Alkohol enthält aber auch viele «unsichtbare» Kalorien, so dass Wein und vor allem hochprozentige Spirituosen zurückhaltend genossen werden sollten.



Zum Lachen

Unsere 87jährige Tante lebt allein in ihrer alten Wohnung, deshalb laden wir sie hie und da zum Essen zu uns ein. Bei dieser Gelegenheit erklärte sie, sie mache halt nicht mehr gern so ein «Geköch» ganz für sich allein, oft esse sie eben nur

ein Wienerli oder einen Cervelat. Ihr Urenkel Claudio war davon sehr beeindruckt, suchte nach einem Trost – und fand ihn: «Wetsch ächt nüd lieber emal e Schützewurscht?»

E. G. in Zürich

11. Gemeinsam essen macht Freude



Wenn Sie zu den vielen Alleinstehenden gehören, die für sich allein kaum kochen mögen, dann schliessen Sie sich einem Mittagsklub an. Vielerorts treffen sich heute Gruppen, die einmal wöchentlich in froher Gemeinschaft essen. Viele Altersheime und Alterszentren kennen auch den «offenen Mittagstisch» für Leute aus der Nachbarschaft. Gemeinsame Mahlzeiten in angenehmer Atmosphäre mit heiteren Gesprächen haben eine «lebensversöhnende» Wirkung.

Auskunft erteilen Ihnen die Beratungsstellen von Pro Senectute.

Übrigens: Falls so etwas in Ihrer Gegend nicht besteht, ergreifen Sie doch selber die Initiative. Viele werden es Ihnen danken.

12. Kennen Sie den Mahlzeitendienst?



Für jene, die nicht mehr selber grössere Mahlzeiten zubereiten können, gibt es in vielen Ortschaften den Mahlzeitendienst. Diese Organisation bringt auf Bestellung vollwertige und vielseitige Hauptmahlzeiten ins Haus, wo sie nur erwärmt zu werden brauchen. Meist sind auch Diätmenüs erhältlich. Erkundigen Sie sich bei der nächsten Beratungsstelle von Pro Senectute, der Gemeinderatskanzlei, der Fürsorgestelle oder beim Pfarramt.

Wenn die **Blase** nicht mehr will,
wie Sie wollen, ist das noch
lange kein Grund, nicht mehr
unter die Leute zu gehen.

Tranquility hilft.

Die Flüssigkeit wird in einem speziell entwickelten Gelée gebunden und neutralisiert. Darum kein Geruch und keine Nässe auf der Haut. Tranquility ist klein und bequem zu tragen. Der In-

halt lässt sich in der Toilette wegspülen. Und weil Sie Tranquility weniger oft wechseln müssen, fahren Sie auch preislich günstig. Tranquility erhalten Sie in Apotheken und Drogerien.

