

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Alles übers Essen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724831>

### **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:** 20.01.2026

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



# Alles übers Essen

*Schweizerinnen und Schweizer sind in Ernährungsfragen gut informiert – bei der Umsetzung dieses Wissens im Alltag allerdings hapert es. Wir bieten Ihnen drei Publikationen an mit konkreten Anregungen für den Alltag.*

## Gesundheit – ein Geschenk fürs Alter

Tipps für Ernährung und Wohlbefinden  
Dr. Stephanie Perren



### «Gesundheit – ein Geschenk fürs Alter»

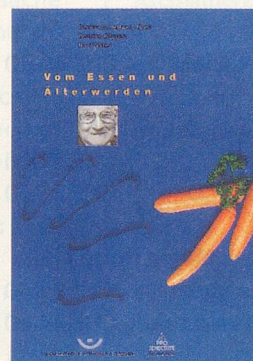
«Es gibt keine Ernährung, die das Altern verhindert, aber es gibt eine Ernährung, die das Älterwerden in Gesundheit fördert», steht in der Einleitung dieser Broschüre von Pro Senectute Schweiz. Kompetent beschreibt die Autorin Dr. Stephanie Perren die körperlichen Veränderungen im Alter und deren Auswirkungen auf die Ernährung. Essen, Bewegung, ja sogar die Kücheneinrichtung sollten den veränderten Umständen angepasst werden. Wichtig ist eine abwechslungsreiche, vollwertige Kost mit vier bis fünf kleinen Mahlzeiten pro Tag, dazu regelmässige körperliche Aktivitäten. Wasser und nicht zucker- oder alkoholhaltige Getränke sollten häufig, Öl, Fett und Süsses selten konsumiert werden. Die Broschüre gibt auch Tipps bezüglich Einkäufen, Vorkochen, Restenverwertung und Vorräten. Und erinnert nicht zuletzt daran, dass es auch einmal Zeit ist, nicht mehr alles selber zu machen. Lassen Sie sich ab und zu verwöhnen und benutzen Sie den Pro-Senectute-Mahlzeitendienst. Die 20-seitige Broschüre gibt es kostenlos mit dem Bestelltalon auf Seite 60.



### «Bewusst essen»

heisst eine Neuerscheinung der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE). In zehn eingängigen Empfehlungen liefert die Broschüre die wichtigsten Tipps für eine gesunde Ernährung und Lebensweise. «Nicht Stressen beim Essen», «Süsses ist fein, bleibt aber klein!» oder «Bewegung bringt Regung» sind Grundsätze, die zu beachten sich in jeder Lebensphase lohnt.

Die 16-seitige Schrift kostet 8 Franken und ist erhältlich bei: SVE, Bürozentrum Rossfeld, Postfach 565, 3004 Bern, Telefon 031 307 40 47, Mail [shop@sve.org](mailto:shop@sve.org). Im Internet ist die Schweizerische Vereinigung für Ernährung unter [www.sve.org](http://www.sve.org) mit einem breiten Informations- und Beratungsangebot präsent. Wer Fragen zur Ernährung, zu Diäten, Fachbegriffen oder bestimmten Lebensmitteln hat, bekommt beim kostenlosen Informationsdienst Nutrinfo neutrale, wissenschaftlich gesicherte Auskunft. Rufen Sie an von Dienstag bis Freitag, 8.30 bis 12.00 Uhr, über Telefon 031 385 00 08, Mail [nutrinfo-d@sve.org](mailto:nutrinfo-d@sve.org).



### «Vom Essen und Älterwerden»

Unter diesem Titel hat die SVE zusammen mit Pro Senectute Schweiz einen Ratgeber zur Ernährung in der zweiten Lebenshälfte herausgegeben. Denn das Alter stellt – auch bezüglich des Essens – neue Fragen und Anforderungen: Soll man mit über 60 Jahren seine Ernährungsweise noch drastisch umstellen? Muss man auf lieb gewordene Essgewohnheiten verzichten? Bedeutet gesunde Ernährung ein Verbot von Süssigkeiten und Alkohol? Sind Nahrungsergänzungen empfehlenswert? Dieser veränderten Lebenssituation älterer Menschen und den Auswirkungen auf die Gesundheit widmen sich zwei Ernährungswissenschaftler. In einem ausführlichen, praxisorientierten Teil finden sich ausgewogene und einfache Menüvorschläge sowie eine Fülle von Tipps zu schonenden Zubereitungsarten, zur richtigen Wahl von Fetten und Ölen, Saisontabellen für einheimische Früchte und Gemüse, wichtige Adressen und Literaturangaben. Das Buch kann für 16 Franken bestellt werden via Zeitlupe (Talon Seite 60).

INSERTAT



Orthopädische Hilfsmittel nach Mass

**SANZ®**

«SANZ» heisst die gute Botschaft für Leute, die sich **nicht mehr bücken können**: Diese An- und Ausziehhilfe hilft Ihnen, dass Sie trotzdem Ihre Kompressionsstrümpfe, Strümpfe, Socken, Unterwäsche, Schuhe usw. ohne fremde Hilfe an- und wieder ausziehen können.

**BERO SYSTEM**  
Tel. 056 670 02 60

Beat Rohrer  
Fax 056 670 02 61

Bünzstrasse 15

CH-5624 Bünzen  
[www.berosystem.ch](http://www.berosystem.ch)