

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 1-2

Artikel: Schwerwiegendes Problem
Autor: Dahinden, Maja
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721484>

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: 13.01.2026

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

Schwerwiegendes Problem

Viele ältere Menschen haben mit Über- oder Untergewicht zu kämpfen. Mithilfe eines gut durchdachten, ausgewogenen Menüplans kann man solche Gesundheitsprobleme in den Griff bekommen.

VON MAJA DAHINDEN

Fdh – Friss die Hälfte», lautete früher der lieblose Rat, den Übergewichtige oft zu hören bekamen. Heute ist man von dieser Parole abgekommen. Denn Übergewicht, im Speziellen starkes Übergewicht (Adipositas), ist eine Krankheit mit verschiedenen Ursachen. Sie resultiert nicht nur aus falschem Essverhalten, sondern kann auch genetisch bedingt sein oder ihre Gründe in mangelnder Bewegung, seelischer Belastung oder lang andauernden Stresssituationen haben.

Übergewicht ist allerdings nicht nur ein persönliches Problem, sondern auch ein volkswirtschaftliches. Erhebungen ergaben, dass rund ein Drittel der Bevölkerung in der Schweiz zu viele Pfunde auf die Waage bringt. Somit zählt Übergewicht zu den grössten Gesundheitsproblemen der Gegenwart. Dem Gesundheitswesen entstehen so Kosten von zwei bis drei Milliarden Franken pro Jahr. Teuer sind vor allem die Folgekosten derjenigen Erkrankungen, die oft aus Übergewicht entstehen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zuckerkrankheit oder rheumatische Beschwerden.

Das Übergewicht lässt sich berechnen

Gerade im Alter nehmen die gesundheitlichen Risiken zu, die mit Übergewicht verbunden sind. Dies sind in erster Linie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit oder Diabetes Typ 2, Veränderungen der Blutfett-Werte, Gicht, Gelenkprobleme und das erhöhte Risiko eines Herzinfarktes. Wie stark die individuelle Gefährdung ist, hängt natürlich von der effektiven Höhe des Übergewichtes ab.

Ob jemand zu den wirklich Übergewichtigen zählt, kann mit dem Body-Mass-Index (BMI) ermittelt werden. Wird ein BMI von 30 überschritten (Berech-

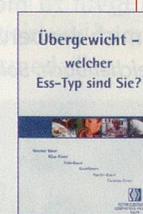
BODY-MASS-INDEX

Übergewicht wird bei Erwachsenen gemäss Body-Mass-Index (BMI) berechnet (Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Grösse in Metern hoch zwei). Wenn diese Zahl grösser ist als 30, dann spricht man von starkem Übergewicht (Adipositas). Bei einem BMI zwischen 25,1 und 29,9 spricht man von Übergewicht; bei einem BMI von 18,5 oder tiefer von Untergewicht.

nung siehe Kasten oben), empfiehlt es sich, in einem anerkannten Adipositas-Zentrum eine Analyse des individuellen Energieverbrauchs vornehmen zu lassen und mit einem Esstagebuch die eigenen Essgewohnheiten zu erfassen. Dabei sollte man sich, wenn nötig unter ärztlicher Aufsicht, von einer Ernährungsberaterin begleiten lassen und eventuell auch eine

WICHTIGE ADRESSEN

- Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS, Tödistrasse 48, 8002 Zürich, Telefon 01 251 54 13, www.saps.ch
Die soeben erschienene Broschüre «Übergewicht» ist bei der SAPS kostenlos zu beziehen.
- Die Broschüre «Vom Essen und Älterwerden» von SVE (Schweizerische Vereinigung für Ernährung) und Pro Senectute gibts für 20 Franken inklusive Versand bei: Redaktion Zeitlupe, Stichwort «Ernährung», Postfach 642, 8027 Zürich, Telefon 01 283 89 13, Mail: zeitlupe@pro-senectute.ch
- Für individuelle Beratungen: SVDE-ASDD – Schweizerischer Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen, Stadthof, Bahnhofstr. 7b, 6210 Sursee, Telefon 041 926 07 97.



psychologische Beratung beziehen. «Zusätzlich ist der Aufbau eines schonenden Bewegungsprogramms sehr wichtig», empfiehlt Heinrich von Grünigen, Präsident der Schweizerischen Adipositas-Stiftung. «Ohne diese Massnahmen ist jeder Versuch einer Gewichtsreduktion langfristig zum Scheitern verurteilt.»

Auch Untergewicht ist ein Problem

Gegen Übergewicht gibt es heute zwei Medikamente, die anerkannt sind. Xenical wirkt im Darm und hilft, die Aufnahme von Fett durch die Verdauung zu reduzieren, und Reductil wirkt im Hirn und soll die Sättigung verbessern. Beide Medikamente werden vom Arzt verschrieben und sind unter bestimmten Voraussetzungen – die jedoch nur der Arzt aufgrund der Untersuchung beurteilen kann – empfehlenswert.

Doch nicht nur Übergewicht, sondern auch Mangelernährung und daraus resultierendes Untergewicht sind ein gesundheitliches Problem. So leiden 65 Prozent der Menschen über 75 an einer Mangelernährung. Diese Zahlen stammen nicht aus einem Entwicklungsland, sondern aus medizinischen Studien aus Deutschland und Österreich, welche auch auf die Schweiz übertragen werden können. Wobei mit Mangelernährung nicht ein fehlendes Angebot an Nahrungsmitteln gemeint ist, sondern eine Unterversorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen, die durch eine einseitige Ernährung verursacht wird.

«Ältere Leute werden in unserer Gesellschaft mit zunehmendem Alter isoliert, sie verlieren soziale Kontakte und damit auch den Antrieb für eine regelmässige und vollwertige Ernährung», sagt Dr. med. Hans Triaca, Konsiliararzt für Adipositas und Ernährung. «Viele Alleinlebende finden es oft nicht der Mühe wert, für sich alleine zu kochen oder ab-

BILD: PRISMA

TIPPS FÜR RICHTIGE ERNÄHRUNG

- Vielseitig, aber nicht zu viel essen. Meiden Sie insbesondere Fett und fetthaltige Speisen.
- Teilen Sie das Essen auf mehrere kleine Portionen auf, ganz besonders, wenn Sie schnell satt sind.
- Wenig Fett zum Kochen und Braten verwenden.
- Essen Sie fünfmal pro Tag Obst oder Gemüse, möglichst grün, gelb und rot gemischt. Wenn Sie Vorräte anlegen müssen: Tiefgefrorenes Gemüse ist fast so nährstoffreich wie frisches aus dem Garten.
- Essen Sie zwei-, besser dreimal in der Woche Fisch.
- Trinken Sie mindestens zwei Liter pro Tag (falls Sie nicht einer Flüssigkeits einschränkung durch Ihren behandelnden Arzt unterliegen, beispielsweise wegen einer Herzinsuffizienz). Geeignet sind Mineralwasser, Früchte oder Kräutertee und verdünnte Fruchtsäfte. Stellen Sie sich am besten schon am Morgen die nötige Menge bereit. Wasserreiche Lebensmittel wie Melonen, Äpfel, Birnen, Tomaten und Gurken liefern pro 100g ungefähr 1 dl Flüssigkeit.
- Bei Kau- und Schluckbeschwerden sollten Sie Folgendes beachten: Milchprodukte und Quarkspeisen liefern Kalzium, Kompott und Gemüsesäfte Vitamin C, Folsäure und Kalium. Püriertes Gemüse und Kartoffeln sowie passierte Rohkost enthalten Kohlenhydrate, Ballaststoffe sowie Mineralien und Vitamine. Auch ein Brei aus gemahlenen Hafer- oder Hirseflocken liefert Ballaststoffe. Püriertes Fleisch und püriert Fisch liefern genügend Eiweiß, Eisen und Jod. Auch hier sorgen Gewürze, Kräuter und verschiedene Farben für Abwechslung.
- Vorsicht vor verstecktem Fett: Meiden Sie fettig-rahmiges Süßgebäck, Wurst und vollfetten Käse. Ersetzen Sie fertigen Kuchen- und Blätterteig durch Pizzateig. Und wenn Sie ansonsten streng mit sich sind: Gönnen Sie sich ab und zu Ihre Lieblings-Fettspeise wie eine Delikatesse!

Quelle: «Vom Essen und Älterwerden»

wechselsreich einzukaufen», fügt der Mediziner aus Lyss hinzu. «So können sich dann unausgewogene Ernährungsgewohnheiten einstellen wie zum Beispiel Kaffee, Gipfeli und Suppe. Ist diese Art von Menü von Dauer, resultiert daraus Untergewicht und eine mehr oder weniger schwere Mangelernährung.»

Dies kann Begleiterscheinungen nach sich ziehen wie beispielsweise einen allgemeinen Kräfteverfall, ein geschwächtes Immunsystem mit erhöhter Infektanfälligkeit, eine verzögerte Genesung bei Erkrankungen und eine schlechtere Wundheilung. «Eine Mangelernährung verringert nicht nur die Vitalität und

die Lebensqualität, sondern sie setzt auch die Lebenserwartung herab», sagt Dr. med. Triaca.

Es gibt also viele gute Gründe, um auf eine ausgewogene Ernährung umzusteuern. Wer dies tun möchte, kann sich von seinem Hausarzt beraten lassen. In vielen Fällen hat sich auch der Einbezug einer Ernährungsberaterin als sehr hilfreich erwiesen. Die Schweizerische Vereinigung für Ernährung SVE hat zu diesem Thema eine Broschüre herausgegeben. «Vom Essen und Älterwerden» befasst sich mit ausgewogener Ernährung im Alter und bietet viele wertvolle Tipps und Informationen. ■