Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 6

Nachwort: Geniessen, geniessen!
Autor: Mezger, Martin

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: 05.08.2025

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

Geniessen, geniessen!

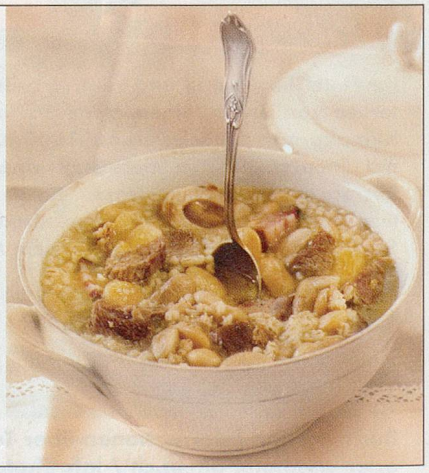
Essen gehört zum Alltag. Es geht dabei aber um weit mehr als einfach um die blosse Aufnahme von notwendigen Kalorien.

In einem Interview mit Alfred Biolek (73), dem bekannten Fernsehmoderator, habe ich einen bemerkenswerten Satz gefunden: Essen ist die Erotik des Alters.
Ich vermute, dass «Bio» dies schmunzelnd gesagt hat – wohl wissend, dass er damit eine ungewöhnliche Aussage macht und ein klein wenig provoziert. Uns soll es recht sein. Sätze mit einem Häkchen sind Sätze zum Nachdenken. Die Erotik des Alters … Natürlich kommen einem bei diesem Ausdruck sogleich die Diskussionen darüber in den Sinn, was in den «späten Jahren» an sinnlichen Beziehungen möglich und wünschenswert ist. Dazu nimmt Alfred Biolek nicht Stellung. Er sagt auch nicht: Es gibt nur noch das Essen, alles andere, was auch zum Thema gehören könnte, fällt weg.
Essen ist die Erotik des Alters. Der Satz ist ein Blick- und Gedankenöffner. Er meint: Essen ist mehr als alltägliche Notwendigkeit, Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme. Und er meint: Es ist schade, wenn Essen nur unter dem Blickwinkel gesehen wird, ob es dick macht – oder gerade noch geht.
Wenn wir uns bewusst machen, dass Essen auch eine erotische Seite hat, können wir vielleicht bewusster geniessen – können uns hinsetzen und denken: Was immer sonst ist, was immer uns umtreiben und plagen mag – das, was ich jetzt auf dem Teller und im Glas vor mir habe, das geniesse ich einfach. Gerade wer allein lebt und häufig allein isst, tut gut daran, sich selbst in dieser Weise gut zu sein. Nicht einfach in sich hineinstopfen, damit der Hunger gestillt ist, sondern sich Zeit nehmen und spüren, dass das, was gut schmeckt, einem auch gut tut. Wenn Essen eine erotische Seite hat, gilt hier das Gleiche wie bei allem, was von Eros, dem Gott der Liebe, stammt: Nur wer sich öffnet, erlebt, nur wer sich auftut, wird erfüllt.
Simpler gesagt: Vor lauter Diskussionen um das, was gesund ist, geht oft vergessen, dass Essen «einfach gut» sein kann. Es stellt sich ein schlechtes Gewissen ein, wo Genuss angesagt wäre.
Ich rede nicht der Unvernunft das Wort. Oder höchstens ein klein wenig. Natürlich sollen wir gesund essen. Natürlich sollen wir nicht zu viel essen. Natürlich sollen wir darauf achten, dass wir Produkte aus ökologischem Anbau und fairem Handel zu uns nehmen. Aber dann sollen wir uns hinsetzen und es geniessen. Es einfach geniessen! Warum immer «total vernünftig» sein? Gerade als älterer und alter Mensch kann man nicht alles «auf später» verschieben.
Der ehrliche Blick aufs Alter und vor allem aufs hohe Alter zeigt, dass die Zahl der möglichen Sinnenfreuden in den «späten Jahren» kaum zunimmt. Die Möglichkeit, das Essen zu geniessen, bleibt einem aber sehr lange erhalten. Wer Alterswohnheime kennt, weiss, wie wichtig die Mahlzeiten sind. Um gesund zu bleiben. Für die Gemeinschaft. Aber auch, weil gutes Essen gut schmeckt und der Seele gut tut. Wenn wir geniessen können, können wir den Widerwärtigkeiten des Alters besser widerstehen. So auf jeden Fall meine Hoffnung!

Martin Mezger, 58, hat Theologie und Publizistikwissenschaft studiert; er ist Spezialist für Altersfragen, leitet das Alterswohnheim Studacker in Zürich und berät die Hatt-Bucher-Stiftung.

INSERAT

Geschenkidee

Suppentalk
Portraits und Rezepte von Freunden der Stiftung Denk an mich
Mit Edith Hunkeler, Charles Lewinsky, Fredy Knie und vielen anderen
Autorin Jeannette Plattner, 141 Seiten, CHF 28.00

Stiftung Denk an mich - Ferien für Behinderte
Postfach, 4002 Basel, Tel. 061 263 87 08, www.denkanmich.ch