Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 11

Artikel: Lesen, wie man gesund isst
Autor: Schori, Katja
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-726047

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: 31.07.2025

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

Lesen, wie man gesund isst

Wer einige Jahrzehnte Lebenserfahrung mitbringt, muss in der Ernährung andere Regeln befolgen. Pro Senectute liefert im Buch «Ernährung in der zweiten Lebenshälfte» wichtige und interessante Informationen dazu.

Von Katja Schori

Für die meisten Menschen bedeutet Essen Genuss und Freude. Kochrezepte haben zu jeder Jahreszeit einen festen Platz in Zeitungen und Zeitschriften, und es gibt kaum einen Fernsehsender, bei dem nicht regelmässig gekocht wird. Springt nun auch Pro Senectute auf diesen Zug auf? Nein! Aber in der zweiten Lebenshälfte ändern sich die Bedürfnisse des Körpers, und es stellen sich etwas andere Fragen als in jüngeren Jahren: Was braucht der Körper jetzt? Worauf sollen speziell ältere Menschen beim Zusammenstellen des Menüplans achten? Können Nahrungsmittel die Wirksamkeit von Medikamenten beeinflussen?

Das Buch «Ernährung in der zweiten Lebenshälfte» ist in sechs übersichtliche Kapitel eingeteilt. Es greift zum Beispiel das Thema Mangelernährung auf und zeigt, welches die Ursachen dafür sein können und wie sie vermieden werden. Eine Erklärung der Zusatz- und Konservierungsstoffe ist zu finden, und das Kapitel zu Ernährungstrends erklärt Convenience und Functional Food, Bio oder Fast Food. Wussten Sie, dass Nahrungsmittel die Wirksamkeit von Medikamenten beeinflussen können? Auch dazu liefert das Buch interessante, wissenswerte und wichtige Informationen.

Rezeptseiten runden das Buch ab. Dabei wird neben den Menüvorschlägen spannendes Hintergrundwissen zu einzelnen Nahrungsmitteln vermittelt. Kastentexte liefern Informationen zu den verschiedenen Themen in konzentrierter und übersichtlicher Form, und zahlreiche Bilder und Illustrationen machen Lust zum Blättern und Lesen. Pro Senectute konnte für die Richtigkeit der Angaben mit Dr. med. Renward S. Hauser, Konsiliararzt klinische Ernährung, und Marianne Hug, dipl. Ernährungswissenschafterin, auf das Wissen von zwei erfahrenen Experten im Bereich der Ernährung zurückgreifen.

Regeln stellt «Ernährung in der zweiten Lebenshälfte» (fast) keine auf. Aber es lädt ein, für sich selbst herauszufinden, was einem guttut. Und vielleicht muss es dann eben auch einmal das grosse Stück Kuchen sein. Dann aber mit Genuss und ohne Gewissensbisse.

Wichtig zu wissen

Körper und Geist fit trinken

Transport von Nährstoffen im Körper

Übersichtlich und «amächelig»: Gute Tipps zur richtigen Ernährung können Spass machen.

Der anschliessende Spaziergang oder die Velotour können dafür ja etwas länger als üblich ausfallen.

Der Ratgeber «Ernährung in der zweiten Lebenshälfte» (144 Seiten, Format 14,8 x 21 cm) kann mit untenstehendem Talon, über Telefon 044 283 89 89 oder über die Website www.pro-senectute.ch bestellt werden.

Pro Senectute mit Coop

Zu ihrem 90-Jahre-Jubiläum 2007 ist Pro Senectute mit Coop eine Partnerschaft eingegangen. Aus einer gemeinsamen Aktion – dem Verkauf von Produkten in ihren historischen Verpackungen – hat Coop zehn Prozent des Verkaufserlöses an Pro Senectute überwiesen. Dieser Betrag wurde Pro Senectute zweckgebunden zur Realisierung einer Buch-Ratgeberreihe überwiesen. «Ernährung in der zweiten Lebenshälfte» bildet den Auftakt zu dieser Reihe.

Bestelltalon

Ich bestelle ___ Ex. «Ernährung in der zweiten Lebenshälfte» zum Preis von CHF 24.80 (plus CHF 5.– für Porto und Verpackung).

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Datum Unterschrift

Ausgefüllten Talon senden an: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Fax 044 283 89 80, Mail kommunikation@pro-senectute.ch