

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 12

Rubrik: Ratgeber

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: 05.04.2026

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

Antibiotika richtig anwenden

Auch bei den Haustieren nimmt das Problem der Antibiotikaresistenzen weltweit zu. Resistente Bakterien können vom Tier auch auf den Menschen übertragen werden. Eine sachgemässe Anwendung von Antibiotika ist wichtig, um das Problem zu bekämpfen.

Antibiotika sind rezeptpflichtige Medikamente, die Bakterien abtöten oder ihr Wachstum hemmen. Sie werden bei einem bakteriellen Infekt eingesetzt. Gegen Viren haben Antibiotika keine Wirkung.

Bakterien können sich an Antibiotika gewöhnen und gegen den Wirkstoff resistent, also unempfindlich, werden. Resistenzen können durch eine Veränderung im Erbgut des Bakteriums entstehen oder Resistenzgene können von einem Bakterium an ein anderes weitergegeben werden. So verlieren Antibiotika ihre Wirksamkeit. Die Geschwindigkeit der Resistenzentwicklung sowie auch die Verbreitung von Resistenzen nehmen weltweit zu.

Besonders gefährlich sind resistente Bakterien gegen mehrere Antibiotikaklassen, sogenannte multiresistente Bakterien. Der Hauptfaktor dieser Entwicklung ist der häufige und unsachgemässe Einsatz von Antibiotika.

So wendet man Antibiotika sachgemäss an

Jede Antibiotikagabe sollte aufgrund einer klaren Diagnose eingesetzt werden. Nicht jede Durchfallerkrankung oder jeder Husten muss mit Antibiotika behandelt werden. Oft sind andere Ursachen der Grund, die durch gezielte Untersuchungen abgeklärt werden können. Wenn die Tierärztin ein Antibiotikum für Ihr Tier verschreibt, wird die genau benötigte Dosierung und Dauer der Anti-



Tipps zur Verabreichung von Tabletten

- ▶ Schmackhafte Tabletten verwenden
- ▶ Mit einem Leckerli verabreichen (spezielle Leckerli vom Fachhandel)
- ▶ Tabletten mörsern, unters Futter oder in eine Flüssigpaste mischen oder mit einer wassergefüllten Spritze eingeben
- ▶ Tabletteneingeber verwenden
- ▶ Medikament spritzen

biotikagabe berechnet. Ziel ist es, alle Bakterien, die den Infekt bewirken, bekämpfen zu können. Ist die Dosis zu gering oder die Dauer zu kurz, überleben diejenigen Bakterien, die am wenigsten empfindlich gegen das Antibiotikum sind. Tritt der Infekt nach Absetzen des Antibiotikums wieder auf, haben die Stärksten überlebt und können sich wieder vermehren.

Bei Vierbeinern, vor allem bei Katzen, ist es manchmal jedoch schwierig, Tabletten über einen längeren Zeitraum zu verabreichen. Besprechen Sie dies mit Ihrer Tierärztin oder ihrem Tierarzt. So können verschiedene Methoden zusammen diskutiert und die Verabreichung geübt werden. Falls es trotzdem nicht klappt, kann Ihr Tierarzt das Medikament auch spritzen. Oft sind die Symptome nach ein bis zwei Tagen verschwunden. Trotzdem ist es sehr wichtig, die Behandlung bis zum Schluss durchzuführen. Dies ist ein entscheidender Schritt in der Bekämpfung von Resistenzen.

Seit dem 1.10.19 sind alle Tierärztinnen und Tierärzte verpflichtet, die Antibiotikabehandlung von Tiergruppen und einzelnen Tieren in einem Informationssystem des Bundes festzuhalten. Die Datenbank bietet die Chance, Problembereiche genauer zu definieren und entsprechende Massnahmen zu ergreifen, um das Problem von Antibiotikaresistenzen bekämpfen zu können.

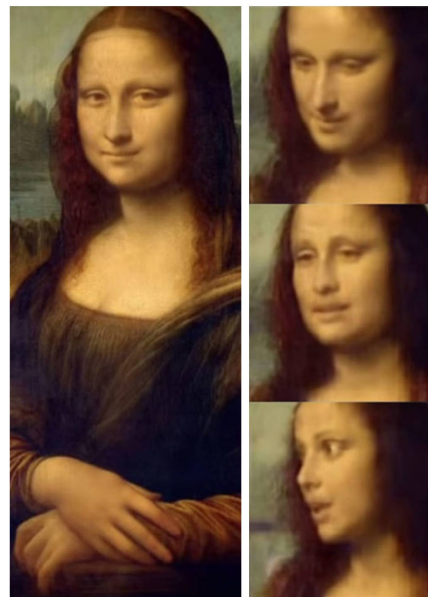
Am 18. November 2019 fand der Europäische Antibiotikatag statt. Kunden wurden aufgerufen, alte oder nicht mehr gebrauchte Antibiotika dorthin zurückzubringen, wo sie ursprünglich gekauft wurden. Alte Antibiotika, die keine vollständige Wirkung mehr aufweisen, sollten nicht mehr benützt werden. *



● **Mirjam Kündig**
ist Tierärztin in Küsnacht,
Telefon 044 912 04 04
tierarztpraxiskuesnacht.ch

Was sind eigentlich Deepfakes?

Gefälschte Videos von Stars, Prominenten und Politikerinnen auf dem Internet lassen das Vertrauen in die Berichterstattung schwinden.



Präsident Trump ist ein totaler und kompletter Vollidiot», eine Aussage, die vielleicht schon an manchen Stammtischen gefallen ist. Was aber, wenn der frühere US-Präsident Barack Obama diese Aussage vor laufender Kamera macht? Filmregisseur und Oscar-Preisträger Jordan Peele («Get Out», «Us») hat vor einem guten Jahr ein Video mit Obama «gedreht», in dem dieser nicht nur oben genannte Aussage macht, sondern auch auf die Gefahr hinweist, die von Deepfakes ausgeht.

Pornopremiere

Deepfake ist ein Kofferwort, dass sich aus Deep Learning und Fake (Fälschung) zusammensetzt. Deep Learning umschreibt den Lernprozess künstlicher Intelligenz (neuronaler Netzwerke), die herangezogen wird, um die gefälschten Videos herzustellen. Angefangen hat alles vor zwei Jahren, als ein anonymen Nutzer mehrere Pornovideos auf die Diskussionsplattform «Reddit» stellte. Das Besondere an den Beiträgen: Sie zeigten bekannte Schauspielerinnen wie «Wonder Woman»-Star Gal Gadot, Emma Watson («Harry Potter») oder Scarlett Johansson («The Avengers») in mehr als verfänglichen Situationen. Um sein neuronales Netzwerk zu trainie-

ren, hatte der Unbekannte Szenen aus Spiel- und Pornofilmen verwendet.

Bei unsorgfältig gemachten Videos ist es vergleichsweise einfach zu erkennen, dass das Gesicht auf einen anderen Kopf aufgefropft wurde. Das Gesicht wirkt maskenhaft, ruckelt oder bricht gar aus. Doch bereits Jordan Peeles Obama-Clip ist derart gut gemacht, dass man sehr gut hinschauen und -hören muss, um die Fälschung auszumachen. Inzwischen gibt es Programme fürs Handy, die selbst Laien die Herstellung von Deepfakes ermöglicht. Und im Frühling dieses Jahres stellte der südkoreanische Elektronikkonzern Samsung eine Software vor, die lediglich ein Bild benötigt, um eine Deepfake-Animation herzustellen, und so Mona Lisa parlieren liess.

Nun kann man Zetermordio schreien, den Untergang der Zivilisation verkünden und gesetzliche Regelungen einfordern – doch damit ist niemandem geholfen. Entscheidend ist es, seltsamen Aussagen auf Video mit einer gesunden Portion Skepsis zu begegnen und vor allem eines zu tun, wenn man nicht sicher ist, ob es sich um eine wahre Tatsache handelt: nicht weiterschicken! Eine Studie des Massachusetts Institute of Technology MIT hat gezeigt, dass sich falsche Nachrichten schneller verbreiten als wahre.

Der grösste Schaden, den Deepfakes aber verursachen, dürfte die sogenannte «Lügner-Dividende» sein. Wie schon Fake News in den letzten Jahren gezeigt haben, können unliebsame Berichte als solche betitelt und damit diskreditiert werden. Eingangs erwähnter US-Präsident bedient sich dieser Taktik immer wieder. Nun können in Zukunft nicht nur geschriebene Beiträge als Fälschungen und Fehlinformationen vom Tisch gewischt werden, sondern auch Videos, die Personen in kompromittierenden Situationen zeigen. Sind die Zweifel am Wahrheitsgehalt einer Meldung einmal gesät, braucht es einiges an Überzeugungsarbeit, den Beweis für die wahre Gegebenheit anzutreten. *

Aufruf:

Welche Probleme beschäftigen Sie in der digitalen Welt? Worüber möchten Sie mehr erfahren? Schreiben Sie uns, über welche Themen Sie im Ratgeber Digital lesen und mehr wissen möchten: info@zeitlupe.ch



● Marc Bodmer

ist Jurist und Cyberculturist. Er beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit digitalen Medien.

Frühlingsboten

Mit ihren üppigen Blütenbüscheln erfreuen sie einen zum Jahreswechsel. Damit die Tazetten-Narzissen bis dann blühen, werden sie jetzt angetrieben.

Als sie vor zwei Jahren bei mir im Schlafzimmer erstmals ihre schneeweissen Blüten öffneten, hüpfte mein Gärtnerinnenherz. Liessen mich die Tazetten-Narzissen* an jenem Wintermorgen kurz vor Weihnachten doch bereits den nächsten Frühling erahnen. Dennoch habe ich sie bald darauf ins Wohnzimmer umplatziert. Warum, sei am Schluss verraten.

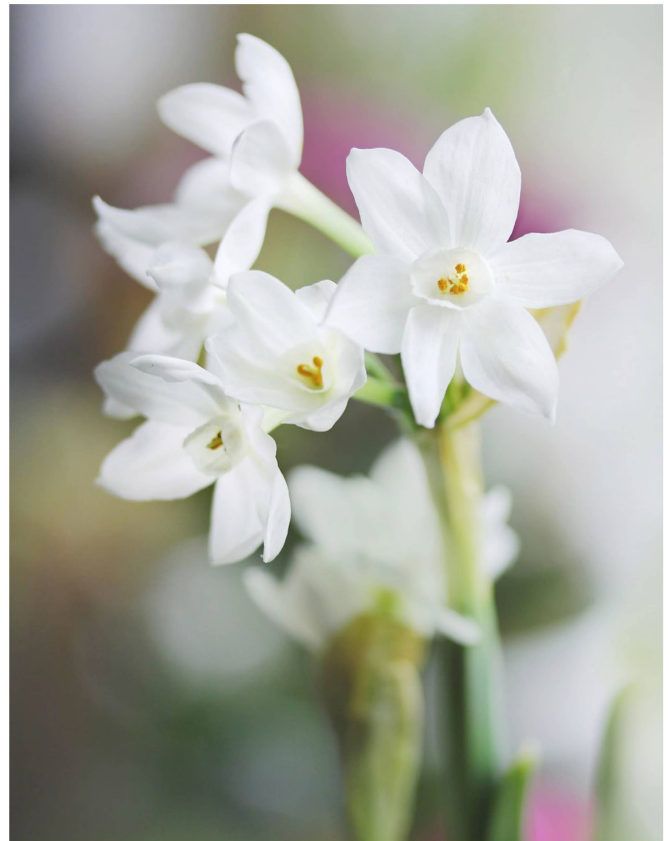
Damit die im Mittelmeerraum wachsenden *Narcissus papyraceus* zum Blühen kommen, werden die Zwiebeln professionell durch eine Kältebehandlung präpariert. Man nennt das stratifizieren. Der Beinamen «Tazetta» – von italienisch «tazza» für Tasse – erklärt sich übrigens durch die tassenförmigen Nebenkrone.

Antreiben in der Erde

Pflanzen kann man sie klassisch im Topf. Dafür füllt man diesen zu zwei Dritteln mit Blumenerde. Anschliessend kommen die Zwiebeln mit der flachen Seite nach unten, dicht an dicht, auf die Erde. In die Zwischenräume gibt man Erde und Moos. Letzteres dient als Feuchtigkeitsspeicher. Um das Abknicken der Tazetten-Narzissen zu verhindern – sie können bis 40 cm hoch werden –, steckt man ihnen Weidenstäbe als Halt zur Seite. Diese werden zwischen die Zwiebeln in die Erde geschoben und die später spriessenden Stängel mit Gartenschnur an ihnen festgebunden.

Antreiben im Glas

Für die Kultivierungsform im Glas spricht, dass man den Wachstumsprozess der Pflanzen beobachten kann. In der Zeit, wo die Natur im tiefen Winterschlaf versunken ist, eine belebende Naturerfahrung. Fürs Antreiben wählt man hohe Gefässe. Die Glaswände dienen den wachsenden Stängeln als Stütze. Sind diese etwa 20 cm hoch, stellt man zusätzlich einen kleinen selbstgemachten Bambuszaun als Halt ins Glas. Gefüllt werden die Gefässe mit einer zirka



drei bis fünf Zentimeter hohen Schicht aus grösseren Kieselsteinen. Diese geben den spriessenden Wurzeln Halt. Danach platziert man die Zwiebeln, wie bei der Pflanzung in der Erde, eng nebeneinander auf der Kiesschicht, fügt einige Steinchen in die Zwischenräume und polstert die Lücken zusätzlich mit Moos. Auch im Glas dient das Moos als Wasserspeicher. Wichtig: Der Wasserpegel wird konstant gehalten, darf aber nicht über die Kiesschicht reichen, weil die Zwiebeln sonst verfaulen.

Standort

Sind die Zwiebeln gesetzt, kommen die Gefässe in einen hellen Raum oder direkt auf die Fensterbank. Sie mögen es eher kühl. Nach rund vier bis sechs Wochen ist es dann so weit, und die Tazetten öffnen ihre aparten Blütenbüschel. Ich freue mich darüber, wie erwähnt, lieber im Wohnzimmer. Der Grund: Mir ist ihr süsser Duft im Schlafzimmer über Nacht etwas zu viel. Tazetten sind frostempfindlich, darum werden sie nach der Blüte entsorgt. *

***Erhältlich unter anderem bei:** samen-mausier.ch, bloomling.ch, gaissmayer.de



● Christine Kunovits

ist Leiterin Redaktion und Verlag von «Bioterra». Vermutlich auch, weil selbst gezogene Cherrytomaten vor bald 30 Jahren ihre Liebe zum Gärtnern erweckt haben.

Warum die Leute Bitcoins

Anlegerinnen und Anleger lockt die Aussicht auf den schnellen Gewinn. Dabei warnen Fachleute bei der digitalen Währung vor dem nächsten Crash. Facebook fordert mit der neuen Kryptowährung Libra die Notenbanken heraus.

Mit Bitcoins die Hotelrechnung begleichen? Ja, die Gäste im Zürcher Fünfsternehaus Dolder können seit vergangenem Sommer mit der digitalen Währung bezahlen. Möglich macht dies eine Smartphone-App. Stark schwankende Kurse riskiert das Luxushotel nicht. Die vom Kunden in einem sogenannten Handy-Wallet gespeicherten Bitcoins werden dem Dolder et-

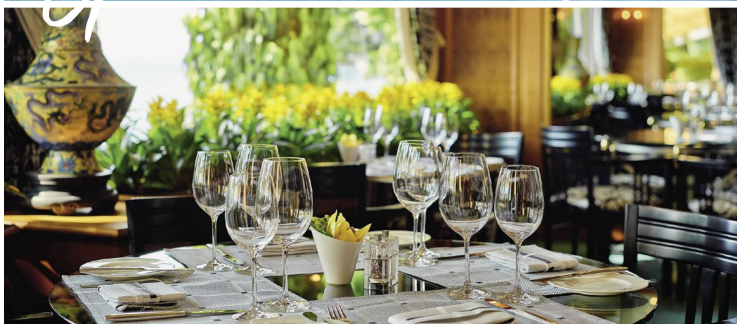
wa für die Übernachtung unmittelbar in Schweizer Franken gutgeschrieben.

Die bekannteste Kryptowährung hat seit der Finanzkrise einen kometenhaften Auftrieb erlebt. Und auch der Absturz war in einer spekulativen Finanzwelt programmiert. Vor zwei Jahren wurde ein Bitcoin zu fast 20 000 Franken gehandelt, wenig später sackte er auf 5000 Franken ab. Jetzt hat er sich etwas erholt, ist aber weiterhin durch ein ständiges Auf und Ab bedroht. Nicht nur

wegen der grossen Preisschwankungen hat die virtuell verfügbare Währung einen schlechten Ruf. Der Zahlungsverkehr läuft anonym, Intermediäre wie Banken gibt es nicht, weil die Bitcoins am Computer erzeugt werden. Kern dieser Aktivitäten ist eine Blockchain, die Transaktionen von Digitalwährungen in Datenblöcken zusammenfasst und verkettet.

Für Kleinanleger und Kleinanlegerinnen tönt das alles zwar etwas kompli-

INSERAT



Herzlich willkommen im BEATUS Wellness- & Spa-Hotel.

Die Art das Leben zu geniessen. Treten Sie ein in die interessantesten Jahre des Lebensbogens, verbringen Sie viele bewusste und genussvolle Momente am ergebnisreichen Thunersee und profitieren Sie dabei erst noch vom Vorteilspreis.

Spezialangebot für Gäste ab 60 Jahren:
+ 1 Vollmassage (50 Minuten) pro Person

| | *4 Nächte | 4 Nächte | 7 Nächte |
|------------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| Zweibettzimmer Nord ab | 629.- | 749.- | 1'079.- |
| Zweibettzimmer See ab | 749.- | 869.- | 1'282.- |
| Einzelzimmer Nord ab | 669.- | 789.- | 1'149.- |
| Einzelzimmer See ab | 869.- | 989.- | 1'478.- |

Preise in Franken pro Person. *Bei Anreise Sonntag/Montag

Gültig ab heute bis 20. Dezember 2019.

Im Preis inbegriffen:

- + ¼-Geniesser-Pension mit Frühstücksbuffet, mittags Salatbuffet und Suppe, nachmittags «Blechchueche» und abends Genuss-Menu
- + Begleitetes Wanderprogramm (Mo-Fr), tägliches Gymnastikangebot

Reservationen:

033 748 04 34, welcome@beatus.ch, www.beatus.ch



kaufen

ziert, aber auch geheimnisvoll und vielversprechend. Ein Dorado also für unseriöse Anbieter, die ihren Kunden den «schnellen Gewinn» versprechen. Doch aufgepasst: In diesen Kreisen ist der Bitcoin längst nur noch ein Spekulationsobjekt. Es wird darauf gewettet, dass man nach dem Kauf immer jemanden findet, der mehr dafür zahlt. Dabei ist der Bitcoin nur eine von rund 2000 Digitalwährungen, die im Umlauf sind. Nebst dem globalen Aushängeschild mit dem weitaus höchsten Umsatz gibt es andere wichtige Digitalwährungen wie Ether, Stellar oder Monero. Trotz den teils massiven Kurseinbrüchen ist die Euphorie nicht abgeklungen. Auch wenn Experten vor einem weiteren Crash warnen: Die Leute kaufen Bitcoins und andere Kryptogelder. Es ist ähnlich wie damals bei der Dotcom-Blase. Man will dabei sein, die nächste Preiserallye nicht verpassen. Nur: Längst hat sich um den Bitcoin eine eigene Blase gebildet. Früher oder später wird sie platzen und bei den gierigen Anlegern riesige Verluste hinterlassen.

Die Ankündigung von Facebook, im nächsten Jahr eine eigene Kryptowährung namens Libra zu schaffen, hat die Debatte über Blockchain zusätzlich befeuert. Branchenkenner räumen dem Projekt gute Chancen ein. Weil der Libra wertstabil sei und nicht wie der Bitcoin im Computer geschürft wird, könne damit keine Kursmanipulation betrieben werden.

Milliarden von Menschen nutzen Facebook. Wenn sie künftig per Whatsapp problemlos Geld versenden können, wird der Libra rasch an Bedeutung gewinnen. Dazu kommt die hohe Verbreitung von Facebook im E-Commerce. Fakt ist aber auch: Regierungen, Notenbanken und Aufsichtsbehörden leisten Widerstand. Der technologische Fortschritt lässt sich deswegen nicht aufhalten. Die schwedische Notenbank hat ihr eigenes «E-Krona»-Projekt bereits weit vorangetrieben. Ähnliches will die Schweizerische Nationalbank auch tun. Die Aufseher müssen jetzt nur noch für den nötigen Schutz von Konsumenten und Anlegern sorgen. *

● Kurt Speck

ist Wirtschaftswissenschaftler, Ex-Verleger und -Chefredaktor der Handelszeitung. Er publiziert zu Finanz- und Vorsorgethemen.



© Bruno Arnold



INSERAT **ottos.ch** ONLINE
Riesenauswahl. Immer. Günstig.

Le Serre Nuove dell'Ornellaia «Edizione 20 Anniversario» Bolgheri DOC

2017*
Traubensorten: Merlot, Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc, Petit Verdot
75 cl
Art. 102105216

je Flasche CHF

48.90

Konkurrenzvergleich **59.90**
Bestelleinheit 6 Flaschen



IHR GÜNSTIGER ONLINE-WEINKELLER.

Sessantanni Primitivo di Manduria DOP

2015*
Traubensorte: Primitivo
75 cl
Art. 102104321

je Flasche CHF

20.90

statt **29.90**
Bestelleinheit 6 Flaschen



Due Lune Terre Siciliane IGT

2017*
Traubensorten: Nero d'Avola, Nerello Mascalese
75 cl
Art. 102103809

je Flasche CHF

15.90

Konkurrenzvergleich **26.90**
Bestelleinheit 6 Flaschen



Aalto Ribera del Duero DO

2017*
Traubensorte: Tinto Fino (Tempranillo)
75 cl
Art. 102104116

je Flasche CHF

39.90

Konkurrenzvergleich **48.-**
Bestelleinheit 6 Flaschen



Brancaia Tre X-MAS Edition Toskana

2015*
Traubensorten: Sangiovese, Merlot, Cabernet
75 cl
Art. 102105215

je Flasche CHF

13.90

Konkurrenzvergleich **17.90**
Bestelleinheit 6 Flaschen



Bricco della Bigotta Piemont

2016*
Traubensorte: Barbera
75 cl
Art. 102105207

je Flasche CHF

49.90

Konkurrenzvergleich **69.90**
Bestelleinheit 6 Flaschen



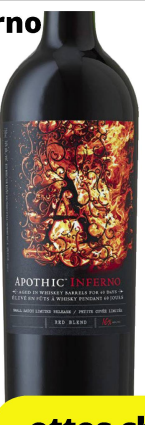
Apothic Inferno Kalifornien

2016*
Traubensorten: Merlot, Zinfandel, Syrah, Petite Syrah, Cabernet Sauvignon
75 cl
Art. 102105228

je Flasche CHF

14.95

Konkurrenzvergleich **19.90**
Bestelleinheit 6 Flaschen



Nur solange Vorrat! Jahrgangsänderungen vorbehalten!

ottos.ch

Kraftnahrung für die Muskeln

Fachleute sind sich einig – eine proteinreiche Ernährung ist wichtig, insbesondere im Alter. Wer die empfohlenen Richtwerte nicht in den Alltag integrieren kann: Proteine helfen dennoch, Kopf und Körper fit zu halten.



1 Proteine werden in der Ernährungslehre breit propagiert. Zu Recht?
Auf jeden Fall. Im Zusammenspiel mit Bewegung und Vitamin D wirken sie beispielsweise effektiv gegen Muskelschwund im Alter. Wer den Körper zur Muskelbildung animieren will, braucht eine gewisse Menge davon. Darum lautet die Empfehlung aller Fachleute: Zu jeder Hauptmahlzeit gehören Proteinlieferanten wie Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch, Tofu oder Hülsenfrüchte.

2 Weshalb ist Eiweiss im Alter wichtig?
Die Muskelkraft wird erhalten – und damit die Kraft, die Koordination, das Gleichgewicht, die Mobilität und die psychische Gesundheit. Das Sturzrisiko wird vermindert, das Immunsystem angeregt. Wichtig: Um einen guten Effekt zu erzielen, sollte die vermehrte Proteinaufnahme unbedingt mit regelmässiger Bewegung ergänzt werden. Kein Spitzensport, einfach täglich ein paar Minuten zusätzlich.

3 Brauchen ältere Menschen mehr oder weniger Proteine als Junge?
Ungefähr ab dem 50. Altersjahr nimmt die Fähigkeit des Körpers ab, Muskelgewebe aufzubauen. Das bedeutet: Er muss mit regelmässiger Bewegung und über eine ausreichende Versorgung mit Proteinen und Vitamin D dazu stimuliert werden. Wer bereits unter Muskelschwund leidet, muss das Wachstum mit proteinreicher Ernährung zusätzlich anregen.

4 Wie bemerkt man einen allfälligen Proteinmangel und was bewirkt dieser?
Dazu gibt es eine einfache Messmethode: Ein Wadenumfang unter 31 Zentimetern verweist auf ein Defizit, bei Männern und bei Frauen. Mögliche Folgen sind übermässiger Muskelschwund, eine

schlechte Wundheilung oder Appetitlosigkeit. Durch die Mangelernährung fallen alle vorgängig genannten Vorteile weg oder minimieren sich.

5 Experten raten uns zu täglich ein Gramm Eiweiss pro Kilo Körpergewicht. Lässt sich dieser Bedarf über normale Ernährung decken?
Um eine Wirkung zu erzielen, braucht es täglich 1 bis 1,2 g Protein pro Kilo Körpergewicht. Das heisst, dass der Esteller zu einem Drittel für proteinhaltige Komponenten wie Fisch, Fleisch, Eier, Milchprodukte etc. reserviert bleiben sollte. 60 bis 70 Gramm des Tagesbedarfs sollten proteinreiche Lebensmittel decken, den Rest tragen Kartoffeln, Teigwaren, Brot etc. bei. Idealerweise nehmen wir pro Hauptmahlzeit 30 g Proteine zu uns, weil der Körper erst ab dieser Menge nachhaltig reagiert – mehrere kleine Mahlzeiten bringen weniger. Fleisch widerstrebt vielen älteren Menschen und sättigt rasch. Fisch ist verträglicher. Milchproteine sind ebenfalls wertvoll und eine gute Quelle von Calcium und Vitamin D – insbesondere Molkenproteine, die sich in Ricotta, Hüttenkäse oder Kräuterquark finden. Auch Leucin, eine Aminosäure, regt das Muskelwachstum an. Dieses ist in vielen Hülsenfrüchten, Käsesorten, im Fisch und im Fleisch, in Cashewkernen, Erdnüssen oder Mandeln zu finden. Wichtig ist, bereits zum Frühstück genügend Proteine zu konsumieren (Milchprodukte, Eier). Wer mit mangelndem Appetit zu kämpfen hat, kann Suppen oder Fruchtsäfte mit Eiweisspulver anreichern. *



● **Ruth Ellenberger** ist Mitinhaberin «Ernährungszentrum» in Zürich. Die dipl. Ernährungsberaterin HF SVDE ist eHealth-Spezialistin und schaut auf 32 Jahre Berufserfahrung zurück.