

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

**Artikel:** Gesundheit : Kraftnahrung für die Muskeln  
**Autor:** Ellenberger, Ruth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1086961>

### **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>**

## 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.