

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 98 (2020)  
**Heft:** 2  
  
**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:** 20.01.2026

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

## Epilepsie bei Hund und Katze

Wenn ein Haustier einen epileptischen Anfall erleidet, ist das für die Halterinnen und Halter ein belastendes Ereignis. Denn die Anfälle können sich sehr heftig äussern. Die Erkrankung kann jedoch mit Medikamenten kontrolliert werden.

**E**pileptische Anfälle sind die Folgen einer exzessiven, überschüssenden Aktivität im Grosshirn. Es gibt verschiedene Formen der Epilepsie und auch die Anfälle zeigen sich unterschiedlich. Am häufigsten sind die sogenannten generalisierten Anfälle. Dabei kann das Tier nicht mehr stehen, es hat Streckkrämpfe, ist nicht ansprechbar, speichelt, verliert Urin und Kot. Sie wirken häufig dramatisch, klingen jedoch meist nach wenigen Minuten selber wieder ab. Das Tier ist danach erschöpft und verwirrt, es schwankt, hat grossen Durst und Hunger.

Bekannt sind auch fokale Anfälle, bei welchen nur eine Region im Gehirn betroffen ist. Diese sind zum Teil sehr schwierig einzuordnen. Sie können sich mit Zuckungen in der Gesichtsmuskulatur oder an den Beinen zeigen oder auch nur durch vermehrtes Speicheln. Als drittes Erscheinungsbild kann sich Epilepsie als Verhaltensänderung äussern, z.B. in Episoden der Angst, in Ruhelosigkeit, vermehrter Anhänglichkeit oder in Rückzugsverhalten.

### Unterschiedliche Anfälle

Wenn zwei oder mehr Anfälle innerhalb von 24 Stunden auftreten, spricht man von Serienanfällen. Ein Anfall, der länger als 10 Minuten anhält, wird als Status epilepticus bezeichnet. In diesen beiden Fällen sollte man mit seinem Vierbeiner sofort den Tierarzt oder die Tierärztin aufsuchen.



### Verhaltenstipps bei einem Anfall

- › Umgebung sichern, damit sich das Tier nicht verletzt
- › Ruhe bewahren
- › Das Tier nicht festhalten
- › Bei bekannter Epilepsie Notfallmedikament verabreichen
- › Anfall filmen, falls dieser erstmals auftritt
- › Datum und Länge des Anfalls dokumentieren
- › Nach dem Anfall das Tier beruhigen

Da die Anfälle sehr unterschiedlich ausfallen können, ist es wichtig, mit dem Halter oder der Halterin die Symptome und Dauer der Anfälle zu besprechen. Zudem sollten genaue Angaben über die Rasse, das Alter beim Auftreten des ersten Anfalls, Auslandsaufenthalte und das Fress- und Trinkverhalten erarbeitet werden. Eine Filmaufnahme des Anfalls ist äusserst hilfreich, um herauszufinden, ob es sich überhaupt um einen epileptischen Anfall handelt. Denn andere Erkrankungen wie zum Beispiel Ohnmacht, Schwächeanfälle oder starke Schmerzen können fälschlicherweise als epileptischer Anfall gedeutet werden.

Bei einem Verdacht auf Epilepsie sollten als Erstes ein Blut- und Urincheck sowie eine klinische und neurologische Untersuchung erfolgen. Weiter werden ergänzende Untersuchungen wie ein MRT (Magnetresonanztomo-

grafie) und eine Untersuchung der Rückenmarksflüssigkeit empfohlen.

Falls der Hund oder die Katze zwei oder mehr Anfälle innerhalb von sechs Monaten erleidet, sollte eine medikamentöse Therapie begonnen werden. Diese macht die Tiere vor allem zu Beginn sehr müde. Regelmässige Blutkontrollen sind nötig, um sicherzustellen, dass die Medikamente gut eingestellt und vertragen werden. Ziel ist es, dem Tier eine möglichst langfristige Anfallsfreiheit mit akzeptablen Medikamenten-Nebenwirkungen zu ermöglichen, damit es trotz seiner Krankheit eine gute Lebensqualität hat. \*



### • Mirjam Kündig

ist Tierärztin in Küssnacht,  
Telefon 044 912 04 04  
tierarztpraxiskuesnacht.ch.

## Anlegen in Zeiten von Minizinsen

Die «Zinslipicker» stehen wegen der weit geöffneten Geldschleusen der Notenbanken im Regen. Regelmässige Einkünfte versprechen einzig Sachwerte wie Aktien und Immobilien.

**F**ür die pflichtbewussten Sparerinnen und Sparer kommt es immer dicker. Eine Bank nach der anderen erhebt Negativzinsen auf ihren Konten. Dabei haben wir in der Schule doch noch gelernt: «Wer spart, bekommt von der Bank einen Lohn in Form von Zins.» Doch jetzt stimmt das nicht mehr. Im Gegenteil. Viele Geldinstitute schreiben den Zins nicht gut, sondern ziehen ihn von unserem Guthaben ab. All die erfolgreichen «Zinslipicker» aus früheren Zeiten stehen heute im Regen.

Und das wird sich so schnell nicht ändern. Die Notenbanken halten die Geldschleusen unverändert offen und fluten die Märkte. Das heisst für die nächsten drei bis fünf Jahre: Die Zinsen bleiben tief. Damit hat auch der Zinseszinsseffekt ausgedient. Die Theorie hörte sich vielversprechend an. Wer Geld zur Bank bringt, erhält dafür einen stattlichen Zins. Und von diesem Zins gibt es wiederum einen Zins, den sogenannten Zinseszins. Doch in den heutigen Zeiten mit Minizinsen erübrigen sich solche Rechnereien.

Aber wo gibt es noch regelmässige Einkünfte? Die kurze Antwort: mit Sachwerten. Dazu gehören Aktien und Immobilien. Früher waren Obligatio-

nen noch mit einem Zinscoupon von 4 Prozent und mehr versehen. Die Ausschüttungen auf Aktien entsprachen nur einem Bruchteil davon. Doch innerhalb der letzten zwei Jahrzehnte sind die durchschnittlichen Dividendenrenditen in der Schweiz von 1,5 Prozent auf deutlich über 3 Prozent hochgeklettert. Zudem: Dividenden werden ähnlich wie die Zinsen jedes Jahr bezahlt und steigen oftmals an. Wichtig ist nur, bei jenen Unternehmen zu investieren, wo nachhaltige Ausschüttungen zu erwarten sind. Von den gewichtigen Schweizer Aktien weisen etwa Swiss Re, UBS, Zurich Insurance, Swisscom oder Adecco eine Dividendenrendite von über 4 Prozent auf.

Natürlich brauchen Besitzerinnen und Besitzer eines Sparhefts etwas Mut, um in Aktien zu investieren. Diese Papiere sind laufenden Kursveränderungen ausgesetzt. Das verlangt Nerven, wenn die Notierungen an den Börsen sinken. Klar ist aber: Bei einem Anlagehorizont von zehn Jahren und mehr lässt sich mit Aktien dank des Dividendenertrags ein finanzielles Polster aufbauen. Wer keine Einzeltitel kaufen will, investiert in einen aktiv gemanagten Dividendenfonds oder einen kostengünstigen Dividenden-Indexfonds (ETF). Statt auf eine Aktie zu setzen, gilt es, sein

## Lebensfreude weitergeben

Begünstigen Sie Pro Infirmis in Ihrem Testament und helfen Sie so mit, dass Menschen mit Behinderung auch in Zukunft kostenlose Beratung und wichtige Unterstützung erhalten.

**Nehmen Sie unverbindlich mit uns Kontakt auf oder bestellen Sie unseren kostenlosen Ratgeber unter [www.proinfirmis.ch/ratgeber](http://www.proinfirmis.ch/ratgeber)**

**pro infirmis**

Marianne Ernstberger, Erbschaften  
Feldeggrasse 71, Postfach, 8032 Zürich

Tel. 058 775 26 59  
[marianne.ernstberger@proinfirmis.ch](mailto:marianne.ernstberger@proinfirmis.ch)

Spendenkonto:  
CH96 0900 0000 8002 2222 8

[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)







Geld möglichst über mehrere Branchen und Länder hinweg zu diversifizieren. Falsch ist es auch, heute das zu tun und morgen wieder auf etwas anderes zu springen. Meist entpuppt sich der sogenannte Geheimtipp eines Bekannten, der einen sagenhaften Kursgewinn verspricht, wenig später als der grosse Reinfluss.

Auch Immobilien locken mit respektablen Dividendenrenditen. Entsprechend steigen laufend mehr Investoren von Obligationen auf Immobilienfonds oder Immobilienaktien um. Das anhaltend tiefe Zinsniveau begünstigt diesen Wechsel. Zahlreiche Immobilienfonds können derzeit eine Dividendenrendite von über 3 Prozent ausweisen. Noch leicht höher fällt die Rendite bei Immobilienaktien aus. In diesen Anlagekategorien wirken jedoch die gleichen Mechanismen wie bei den Aktien. Je nach Börsenstimmung schwanken die Kurse. Für die eigene Anlagestrategie heisst dies: Sie sollte immer zur persönlichen Lebenslage passen. \*

© shutterstock, Bruno Arnold



#### ● Kurt Speck

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

INSERAT

## ENTSPANNEN UND TROTZDEM VIEL ERLEBEN KEINE HOTELWECHSEL



### GESCHENK FÜR LESER- INNEN UND LESER

Für Neubuchungen mit Abreise im 2020 im Buchungszeitraum 11.02. – 30.04.2020. Gültig nur bei Eingabe des Rabattcodes **COZEIT20**. Keine Kumulierung mit anderen Rabatten oder Barauszahlung.

### BERATUNG UND BUCHUNG

TEL 0800 835 800  
MAIL [info@voegele-reisen.ch](mailto:info@voegele-reisen.ch)  
[www.voegele-reisen.ch](http://www.voegele-reisen.ch)



 **Vögele Reisen**





## Was ist eigentlich ein Passwort-Manager?

Ein Notizzettel, der Browser oder ein Passwort-Manager?  
Wie bewahrt man am sichersten sein Passwort auf?

**E**in Passwort sollte Schutz vor unerwünschtem Zugriff bieten. Doch wer die Liste der beliebtesten Passwörter anschaut – darüber haben wir auch schon geschrieben –, ist immer wieder erstaunt, dass Kombinationen wie «123456», «123456789» oder «12345678» die vordersten Ränge besetzen – und das schon seit Jahren. Diese Zahlenabfolgen sind etwa so sicher, wie wenn man die Haustüre abschliessen und den Schlüssel an die Türklinke hängen würde.

Ein sicheres Passwort ist ein langes Passwort. Damit man sich das besser merken kann, wählt man die Initialen eines Merksatzes wie zum Beispiel «Ich gehe immer morgens um 9 Uhr einkaufen!», kurz Igi mu 9 Ue!. Manche Experten empfehlen, dass man ganze Sätze schreibt, am besten noch auf Schweizerdeutsch wie «ChummerrumeddäPutzschrankauuf». Solche Sätze sind aber nicht ganz ohne. Ein Problem können hier die Umlaute sein, denn manche Websites kennen diese Buchstaben nicht. Das andere: Je nach Dialekt würde man den Satz anders schreiben, was hinderlich sein kann, wenn man im Dialekt schreiben nicht sattelfest ist. Also: «LassunsdenPutzschrankaufraeu-men» wäre die einfachere Variante und würde gemäss [passwortcheck.ch](http://passwortcheck.ch)

ein Jahr in Anspruch nehmen, um geknackt zu werden.

Also was tun? Viele Browser wie Safari, Internet Explorer, Firefox und Co. bieten an, sich das jeweilige Passwort für eine Website zu merken. Das ist zwar sehr angenehm, hat aber einen grossen Nachteil: Kann sich jemand Zugriff zum Gerät verschaffen, dann könnten die Passwörter bei älteren Browser-Varianten einfach eingesehen werden. Die jüngsten Versionen bieten neu die Möglichkeit eines Master-Passworts, das sämtliche gespeicherten Passwörter schützt. Da beispielsweise Firefox auch für mobile Geräte verfügbar ist, lassen sich die Daten einfach synchronisieren. Doch aufgepasst! Firefox schreibt dazu: «Bitte stellen Sie sicher, dass Sie das Master-Passwort nicht vergessen. Falls Sie das Master-Passwort vergessen sollten, gibt es keine Möglichkeit, an die Daten zu gelangen, die davon geschützt sind.»

Das Gleiche gilt für die Wahl eines sogenannten Passwort-Managers. Hier braucht es zum Öffnen ein möglichst schwer knackbares Passwort. Doch eben nur eines, das man sich unbedingt merken muss. Diese Apps, die auf dem PC oder Smartphone installiert werden, können die eigenen Passwörter nicht nur speichern, sondern schlagen selber komplexe Kombinationen vor. Hilfreich ist, dass eine gute

App den Datenbankabgleich mit anderen Geräten automatisch vornimmt, ansonsten man die Passwörter und Zugriffssorte auf dem PC oder Tablet selber von Hand eingeben muss.

Die deutsche Computer-Fachzeitschrift Chip hat 2019 eine Auswahl von Passwort-Managern unter die Lupe genommen. Die Höchstwertung hat das kostenpflichtige Programm «Last Pass Premium» (iOS/Android) erhalten. Die Installation ist sehr einfach. Der Datenbankabgleich erfolgt automatisch. Abonnementskosten pro Jahr: 21 Euro. Wem seine Datensicherheit keine zwei Franken pro Monat wert ist, kann sich «KeePass» anschauen. Installation und Bedienung wurden als mittelschwer eingestuft und der Abgleich zwischen verschiedenen Geräten erfolgt manuell. \*

### Aufruf:

Welche Themen und Probleme beschäftigen Sie in der digitalen Welt? Was verstehen Sie nicht? Schreiben Sie uns, worüber Sie mehr wissen möchten: [info@zeitlupe.ch](mailto:info@zeitlupe.ch)



● **Marc Bodmer**  
ist Jurist und Cyberculturist. Er beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit digitalen Medien.

## Gemüse mit Comeback

Eine simple Art, Gemüsereste weiter zu verwerten, ist, neues Grünzeug daraus zu ziehen.

**S**tatt Frühlingszwiebeln-, Lauch- und Rübli-strunke oder andere Gemüsereste auf den Kompost zu werfen, kann man sie nachwachsen lassen und erneut beernten. Warum diese Form der Restenverwertung klappt, worauf beim Vermehren zu achten ist und welche Sorten sich eignen, hat mir die deutsche Journalistin Melissa Raupach erklärt. Die Gründerin einer Firma für nachhaltiges Gärtnern hat bereits 2018 ein patentiertes Anwenderbuch dazu geschrieben\*.

### Darum funktioniert es:

Im Prinzip wird der Rüstabfall geklont. Botanisch spricht man von generativer Vermehrung. Dabei wird neues Gemüse nicht aus Samen, sondern eben den eingangs erwähnten Strunken von Frühlingszwiebeln, Lauch oder Rübli gezogen. Das klappt, weil in den Zellen der Pflanzenstrunke deren gesamtes Erbmateriale – von der Wurzel bis zum Blatt – gespeichert ist. Den besten Ertrag hat man übrigens, wenn die Reste von frischem Gemüse stammen.

### Das braucht es dazu:

Ein Konfiglas, Wasser, Licht, Wärme (20° C), torffreie Biogartenerde sowie Blumentöpfe sind die Grundzutaten. Um beispielsweise Frühlingszwiebeln nachzuziehen, werden etwa 5 cm lange Wurzelstücke fünf Tage lang 3 cm hoch in Wasser eingestellt. Das Wasser gilt es alle zwei Tage zu wechseln.

### So gibt es Nachwuchs:

Sobald sich an den Frühlingszwiebel-Strunken neue Wurzeln bilden, kommen die rezyklierten Pflänzchen in einen mit torffreier Biogartenerde gefüllten Topf auf das Fenstersims. Die Strünke werden mit Erde bedeckt, 2 cm des Stängels guckt heraus. Nach rund drei Wochen hat die Frühlingszwiebel in der Regel 20 cm ausgetrieben und man kann das Zwiebelgrün schneiden. Aber Achtung: Der Strunk ist kein Endlosproduzent. Nach drei-, maximal



viermaligem Schneiden ist er erschöpft und kommt dann auf den Kompost.

### Weitere Gemüsesorten, die sich zum Wiederverwenden eignen:

Nebst Frühlingszwiebeln wachsen auch Lattich und Stangensellerie in ein paar Wochen nach. Topinambur lässt sich auch wiederverwerten, braucht aber ein halbes Jahr, bis sich neue Knollen aus der Erde ziehen lassen. Exotische Gewürze wie Zitronengras kann man ebenfalls schon nach ein paar Wochen schnipseln. Etwas mehr Geduld braucht man mit Koriander. Bis aus seinem Wurzelstück eine buschige Pflanze wird, dauert es ein halbes Jahr. Und neue Kurkumawurzeln bilden sich erst nach zwei Jahren. Spass am Nachziehen machen auch Galgant, Ingwer und Avocado. Doch diese Exoten produzieren in unseren Breiten-graden keine Früchte. Allenfalls im Tessin. Und auch dort dauert es Jahre. Statt deswegen die Wurzelreste oder den Kern zu entsorgen, kann man dekorative Pflanzen aus ihnen ziehen. Vorerst für drinnen. Ab Ende Mai dürfen Galgant und Co. bis Oktober an die frische Luft – auf den Balkon, die Terrasse oder den Sitzplatz. \*

\***Buchtip:** «Regrow your Veggies», Melissa Raupach, Felix Lill, Ulmer-Verlag, ab Fr. 18.30



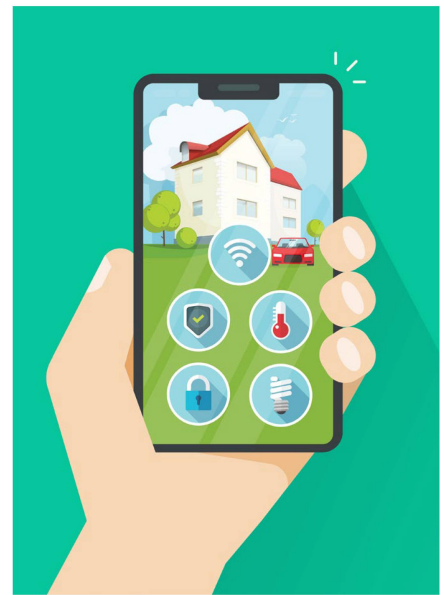
### • Christine Kunovits

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



## Selbstständig bis ins hohe Alter

Gerade für ältere Menschen bietet ein Smart Home praktische Möglichkeiten wie die Überwachung und Steuerung von Licht und Wärme im Haus, die Absicherung gegen Einbrüche oder die automatische Abschaltung kritischer Haushaltsgeräte.



**V**or gut zehn Jahren kam das Phänomen Smart Home auch in der Schweiz auf. Experten prognostizierten damals ein grosses Wachstumspotenzial. Die digitale Vernetzung von Haushaltsgeräten steckt heute aber noch immer in den Kinderschuhen. Erst 57 Prozent kennen – gemäss einer Befragung der Handwerkerbörse ofri.ch – Smart Home und nur zwei von zehn Personen nutzen ein Smart-Home-Gerät in ihrem Haushalt. Am weitesten verbreitet sind hierzulande smarte Beleuchtungssysteme, dann folgen Musikanlagen und Smart-TV (mit Internetanschluss).

Doch was beschreiben die Begriffe Smart Home, intelligentes Zuhause, eHome oder Smart Living überhaupt? Es geht um die Vernetzung und Steuerung verschiedener Geräte und Installationen durch Smartphone und Tablet, die Automatisierung bestimmter Vorgänge in Haus und Wohnung, die Verringerung des Energieverbrauchs, die Erhöhung der Sicherheit zu Hause und die Gesundheitsvorsorge.

### Haushaltroboter sind Zukunftsmusik

Im Vordergrund steht beim Smart Home aber die generelle Verbesserung der eigenen Wohn- und Lebensqualität. Sicherheit und Energiesparen scheinen derzeit noch weniger wichtig zu sein. Smarte Türschlösser, die sich beim Verlassen des Hauses automatisch verriegeln, Waschmaschinen, Rauchmelder oder Alarmanlagen, die sich mittels Smartphone von überall auf der Welt steuern lassen, finden sich nur selten in Schweizer Haushalten. Ebenso rar sind Heizsysteme, die das Haus vor der Ankunft aufheizen oder die Räume nur beheizen, wenn sie auch benutzt werden. Gar Zukunftsmusik sind Haushaltroboter, die als «vollwertige Familienmitglieder» die tägliche Hausarbeit erleichtern bzw. ganz erledigen sollen.

Die Smart-Home-Technik bietet sich auch für seniorengerechtes Wohnen an. Klingelt jemand an der Haustüre,

geht beispielsweise ein Blinklicht in der Wohnung an. Auch Erinnerungssignale und selbstabschaltende Systeme (Licht, Herdplatten, TV-Gerät) in Badezimmer, Wohnraum und Küche sorgen für Sicherheit. Weitere Möglichkeiten wie die Videotelefonie fördern die sozialen Kontakte von Menschen, die das Haus nicht mehr verlassen können. Eine aktuelle Studie des Gottlieb-Duttweiler-Instituts (GDI) mit dem Titel «Demenz und Technologie» hält fest, wie die Technologie sein muss: selbsterklärend, intuitiv, verständlich oder nur passiv funktionierend, damit sie nicht missverständlich ist bzw. unsachgemäss genutzt und damit gefährlich wird.

### Sehr persönliche Daten werden gesammelt

Bei aller Euphorie für moderne Technik sollte allerdings ein weiterer kritischer Aspekt nicht vergessen gehen: Menschen in einem Smart Home werden technisch überwacht, die Geräte sammeln viele, teilweise sehr persönliche Daten. Studien haben aber auch gezeigt: Wenn es um Gesundheit oder Sicherheit geht, finden die meisten älteren Personen eine gewisse Überwachung sinnvoll. Schliesslich versprechen Smart Home, E-Health und Online-Shopping ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter. \*

» Die Studie «Smart Home 2030» des Gottlieb-Duttweiler-Instituts (GDI) im Auftrag von Raiffeisen zeigt auf, wie die Digitalisierung das Bauen und Wohnen verändern wird. [gdi.ch/smarthome2030](http://gdi.ch/smarthome2030).



### ● Pius Schärli

(59) ist Experte Gruppenkommunikation bei Raiffeisen Schweiz. Der langjährige Journalist ist spezialisiert auf alle Themen rund ums Wohnen.

## Linsen statt Fleisch

In der Dezember-Ausgabe waren Tipps aufgelistet, wie ältere Menschen zu genügend Eiweiss kommen. Viele Leserinnen und Leser fragten nach, ob das auch mit Vegi-Kost möglich sei.

**1 Vegi im Alter: Ist das grundsätzlich machbar?**  
Vegetarische Ernährung kann durchaus eine Variante sein, sich umfassend zu ernähren. Insbesondere für Menschen im dritten Lebensabschnitt ist es oft schwierig, Fleisch zu kauen oder zu verdauen. Deshalb wird dieser Eiweisslieferant auf dem Teller entsprechend gemieden, was sich womöglich ungünstig auf die Muskulatur und das Immunsystem auswirkt. Vegetarische Ernährung kann diese Lücke schliessen und ist auch besser verdaubar.

**2 Welche Alternativen sind empfehlenswert?**  
Die jeweiligen Mahlzeiten müssen adäquat mit schmackhaften Alternativen (Eier, Käse, Joghurt etc.) oder pflanzlichen Produkten (Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Tofu etc.) ergänzt werden. Im Alter ist es oft schwierig, rohes Gemüse oder Früchte zu kauen. Deshalb ist es wichtig, den Anteil gekochten Gemüses zu erhöhen. Gemüseaufläufe, gekochte Gemüsesalate oder Gemüsesuppen passen perfekt in den Speiseplan älterer Menschen.

**3 Wie lässt sich Vegi-Ernährung optimieren?**  
Im Alter brauchen Menschen eine hohe Nährstoffdichte. Will heissen: Die Menge auf den Tellern wird kleiner, sie muss aber möglichst viele Nährstoffe umfassen. Denn der Kalorienbedarf nimmt im Vergleich zu Jüngeren ab, der Körper verlangt aber weiterhin nach Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Fleischlose Nahrungsmittel mit hoher Nährstoffdichte sind: Gemüse (roh oder gekocht), Früchte, Vollkorn- und Milchprodukte.

**4 Muss man allenfalls Ergänzungspräparate zu sich nehmen?**  
Ist man in der Ernährung achtsam, schliesst tierische Produkte mit ein und hat einen gesunden Appetit, ist eine gute Nährstoffversorgung gewährleistet – und Nahrungsergänzungspräparate sind überflüssig.



**5 Wie steht es mit veganer Ernährung im Alter?**  
Vegane Ernährung ist sicherlich dann möglich, wenn man darin geübt ist. Umsteigerinnen und Umsteiger sollten sich über die körperlich bedingten Veränderungen klug machen und die Ernährung optimal anpassen – damit es nicht zu einer Mangelernährung kommt. Wer im Alter auf vegane Küche umstellen will, sollte sich von einer Fachperson beraten lassen und mit dieser die Zusammenstellung auf dem Teller diskutieren. Es braucht einige Kenntnisse, vor allem über taugliche Proteinlieferanten, um die Muskulatur, ja den gesamten Körper optimal mit Botenstoffen zu versorgen. Im Alter stehen uns auch weniger Verdauungsenzyme zur Verfügung, gewisse Nährstoffe werden vom Körper nicht immer effizient aufgenommen. Kritisch sind Vitamin D, eventuell auch B12, Folsäure und Calcium: Diese müssten bei Bedarf als Nahrungsergänzung eingenommen werden. \*



● **Helena Kistler-Elmer**

ist diplomierte Ernährungsberaterin FH mit psychologischer Weiterbildung und langjähriger Praxiserfahrung. Sie ist selbstständig mit ihrer eigenen Beratungsstelle Fit4food GmbH in Lachen (SZ).