

**Zeitschrift:** Actio : ein Magazin für Lebenshilfe  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 97 (1988)  
**Heft:** 2-3

**Rubrik:** Hilf dir selbst

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

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

**ERNÄHRUNG****7 Regeln für die Ernährung im Alter (die auch für Jüngere gelten)****Frage:**

Meine betagte (75jährige Mutter) wird in zwei Monaten ihren eigenen Haushalt auflösen und zu uns ziehen. Bezüglich ihrer Ernährung bin ich noch etwas unsicher. Können Sie mir bitte schreiben, worauf ich bei der «Altersernährung» achten muss. Unsere beiden Jüngsten wohnen ebenfalls noch zu Hause. Beim Kochen muss ich natürlich darauf achten, dass sie nicht zu kurz kommen.

**Annemarie Meier antwortet:**

Eine ausgewogene Ernährung im Alter entspricht im wesentlichen derjenigen des jüngeren Erwachsenen. Der Energiebedarf nimmt mit zunehmendem Alter in der Regel ab, einerseits durch die verringerte Bewegung und andererseits durch den verlangsamten Stoffwechsel. Der Bedarf an Eiweiss, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen ist jedoch unverändert. Dies be-

deutet, dass mehr Nährstoffe in weniger Kalorien verpackt werden müssen. Es ist also darauf zu achten, dass der Energiebedarf nicht zu sehr mit leeren Kalorien – Zucker, ausgemahlene Getreideprodukten und Fett – gedeckt wird. Vielmehr gehören nährstoffreiche Produkte wie Milchprodukte, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Obst, mageres Fleisch, Fisch oder Eier auf den täglichen Speiseplan.

Bei der Ernährung im Alter sind 7 Regeln zu berücksichtigen, die sich sehr gut mit der Ernährung des Jugendlichen und Erwachsenen vereinbaren lassen bzw. auch für sie gelten. Diese Regeln lauten:

- **Täglich Vollkornprodukte, Kartoffeln, frisches Obst und Gemüse**
- **Den Eiweissbedarf mit Milchprodukten, magerem Fleisch, Fisch und Eiern decken**
- **Mit Fett – auch mit verstecktem – sparsam umgehen**

- **Zucker und Süssigkeiten mit Mass geniessen**
- **Salz sparsam – dafür reichlich Gewürze und Kräuter verwenden**
- **Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten**
- **Kleinere Mahlzeiten – dafür öfters**

Auf einige dieser Regeln möchte ich näher eingehen. Täglich Vollkornprodukte, Kartoffeln, frisches Obst und Gemüse lautet die 1. Regel. Kohlehydratreiche Lebensmittel sind leicht verdaulich und liefern die notwendigen Ballaststoffe und wichtigen Vitamine. Eine ballaststoffreiche Ernährung beugt Verstopfung vor, die im Alter infolge verminderter Bewegung häufiger auftritt.

Bei einer ballaststoffreichen Ernährung ist es besonders wichtig, dass ausreichend, also etwa 1½ bis 2 Liter pro Tag, getrunken wird. Im Alter lässt das Durstempfinden meist nach. Richten Sie daher Ihrer Mutter auch zwischen den Hauptmahlzeiten etwas zum Trinken. Geeignet sind Tees, Fruchtsäfte, aber auch Milch bzw. Milchkaffee.

Den Eiweissbedarf mit Milchprodukten, magerem Fleisch, Fisch und Eiern dek-

ken, lautet eine weitere Regel. Die Fähigkeit des Verdauungssystems, Fett und Eiweiss zu verarbeiten, lässt mit zunehmendem Alter nach. Es ist deshalb wichtig, dass das lebensnotwendige Eiweiss einerseits in Form von fettarmen Produkten zugeführt wird und dass andererseits die Portionen nicht zu gross sind. Die kleineren Fleischportionen beim Mittagessen können zum Beispiel sehr gut mit Milchgetränken, Joghurt oder Quark mit Früchten ergänzt werden. Milchprodukte sind zudem kalziumreich und beugen der Osteoporose vor, einem Abbau des Knochengewebes. Die Knochen werden porös und brüchig. Häufig sind Knochenbrüche, vor allem der Hüft- und Oberschenkelknochen, die Folge.

Ein sehr wichtiger Punkt beim Betagten ist das Essen in Gesellschaft. Oftmals sind ernährungsbedingte Leiden beim alleinstehenden älteren Menschen weniger auf die Wahl der Speisen zurückzuführen als auf den Mangel an sozialem Kontakt. Daher hat Ihre Mutter auch in diesem Punkt allerbeste Voraussetzungen! □

**SPORT****Nach dem Büro an die frische Luft****Frage:**

Oft leide ich an Rückenschmerzen und Kopfweh, schlafe schlecht und habe manchmal geradezu den «Verleider», obwohl ich erst 30jährig bin. Hat das einen Zusammenhang mit meinem Beruf als Sekretärin? Was könnte ich dagegen tun?

**Lilo Kennel antwortet:**

Gerne spricht man von «Frühjahrs Müdigkeit», wenn man sich schlapp fühlt, doch scheint mir, dass die Beschwerden, die Sie schildern, nicht damit begründet werden können. Der Beruf der Sekretärin wird oft in Zusammenhang mit Kopfweh, Rückenschmerzen und Schlaflosigkeit gebracht. Sitzende Berufe erfordern eine mehr oder weniger gleichbleibende Körperhaltung, wodurch lediglich ein kleiner Teil der Lunge beansprucht wird. Dazu kommt das

ständige Eingeschlossensein in der trockenen Büroluft. Verkrampfungen der Rücken- und Schultermuskulatur sind geradezu vorprogrammiert, sofern keine Bewegungspausen mit tiefem Durchatmen bei offenem Fenster eingeschaltet werden.

Falls Ihren Beschwerden keine körperlichen Krankheiten zugrunde liegen, kann regelmässige sportliche Aktivität – vor allem draussen im Freien – empfohlen werden. Sport hilft auch das psychische Wohlbefinden zu verbessern (These des Davoser Symposiums «Sport und Gesundheit»).

Als Kriterien für die Wahl der Sportart gelten:

- Förderung der allgemeinen Ausdauer
- individuelle zeitliche und umfangmässige Anpassung



- Schonung der Wirbelsäule und der Gelenke

Diesen Anforderungen genügt zum Beispiel

- Jogging (oder altehrwürdig: Laufen)
- Schwimmen (nicht baden!!)
- Radfahren

Wichtig ist jeweils die Anpassung an das Leistungsniveau, das heisst es muss langsam begonnen und kontinuierlich gesteigert werden. Achten Sie darauf, dass Sie regelmässig und mässig Sport treiben. Es

ist weitaus vernünftiger dreibis viermal pro Woche 20–30 Minuten freudig zu laufen, als sich zweimal im Monat zu einem Mammutlauf zu zwingen. Schliessen Sie sich einem Laufpartner an, mit dem sie gemütlich plaudernd in guten Laufschuhen dahintraben können.

Sollten Sie sich fürs Radfahren entscheiden, so achten Sie auf die Ihnen angepasste Sattel- und Lenkerhöhe. Hinweise dazu und viele weitere Tipps sind in der Broschüre 1 «Gesünder leben» des Schweizerischen Roten Kreuzes, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern, enthalten. Wussten Sie übrigens, dass es analog den Wanderwegen auch markierte Radwanderwege gibt? Das Verzeichnis ist beim Schweizerischen Rad- und Motorfahrerbund SRB, Postfach, 8023 Zürich, erhältlich.

Schwimmen, vorwiegend Rückencrawl, ist eine Wohltat für schmerzende Rücken. Es lohnt sich, das nächste Hallen- oder Thermalbad aufzusuchen. □