Ernährung nach der Pensionierung

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): **- (1996-1997)**

Heft 1

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-843315

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

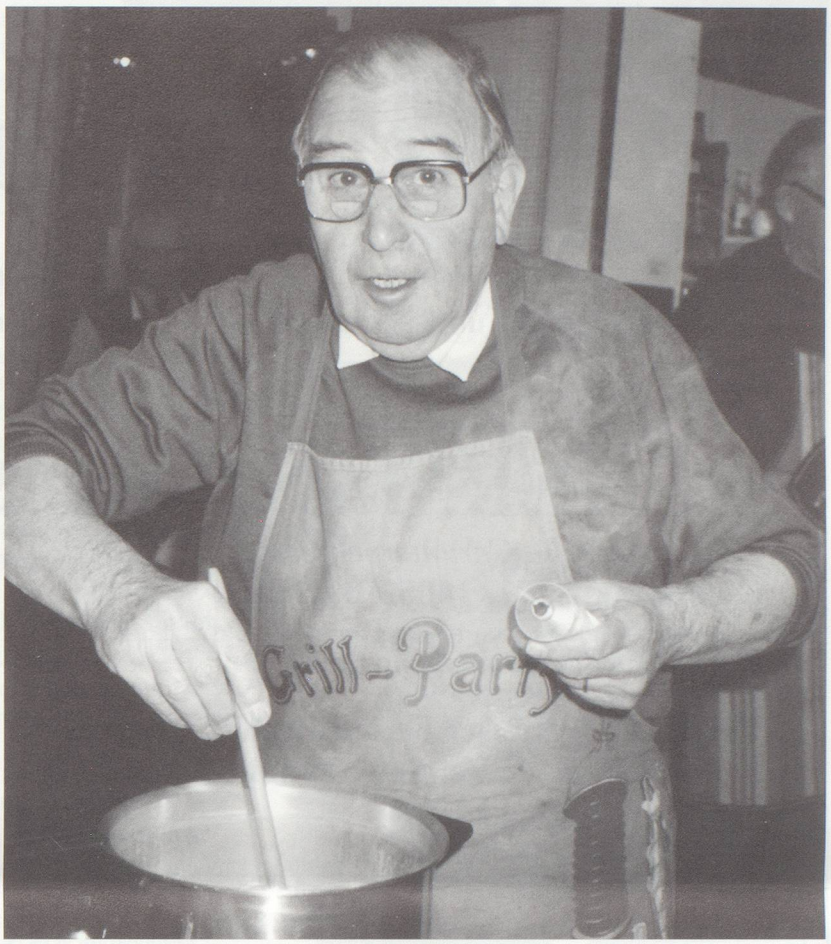
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ernährung nach der Pensionierung

Gsünder

Mittagspause um elf Uhr in Kandersteg: Lokomotivführer Walter steigt von seiner Lok und geht ins Bahnhofbuffet. Er hat dreiviertel Stunden Zeit und isst Bratwurst an Zwiebelsauce mit Rösti und trinkt anschliessend einen Espresso. Um zu seiner nächsten Lokomotive zu gelangen, die ihn ins Wallis bringen wird, muss er fast einen Kilometer marschieren. In dieser Zeit hat sich seine Frau einen Salatteller zubereitet und geniesst ihn nun mit einem frischen Mütschli und einem Stück Käse.



Zwei Jahre später ist der Lokführer pensioniert und die beiden können miteinander essen. Walter muss sich nun plötzlich an die Essgewohnheiten seiner Frau gewöhnen – oder passt sie sich ihm an?

Klar ist, dass sich mit der Pensionierung auch die Bedürfnisse des Körpers verändern. Je älter man wird, desto weniger Energie verbraucht der Körper, um dieselben Leistungen zu erbringen und je nach Beruf wird man sich nach der Pensionierung auch weniger stark bewegen, dadurch sinkt die benötigte Energie noch tiefer. Deshalb sollte darauf geachtet werden, sich etwas weniger Kalorien zuzuführen. Da Fett am meisten Energie liefert, ist es am sinnvollsten, fettige Lebensmittel und Zubereitungsarten einzuschränken.

Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bleibt im Alter gleich hoch, deshalb haben frische Früchte und Gemüse einen besonders hohen Stellenwert. Um auch der Knochenbrüchigkeit (Osteoporose) vorzubeugen, sollten vermehrt fettreduzierte Milch und andere kalziumhaltige Lebensmittel konsumiert werden. Da die Darmtätigkeit im Alter eher abnimmt, ist es wichtig, nahrungsfaserreiche Lebensmittel zu essen, die zu regelmässigem und weichem Stuhlgang verhelfen und erst noch länger sättigend wirken.

Wer Lust hat, sich nach der Pensionierung intensiver mit der Ernährung und dem Kochen auseinanderzusetzen, kann den Single-Kochkurs (selbstverständlich auch für interessierte Verheiratete und Verwitwete) des Vereins Gsünder Basel besuchen. Dieser vierteilige Kochkurs wird in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute durchgeführt und findet im März/April statt (siehe auch Ausschreibung in diesem Heft).

Weitere Auskünfte erhalten Sie an der Geschäftsstelle des Vereins Gsünder Basel: Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Steinengraben 49, 4051 Basel, Tel. 061 / 267 65 02.

Bell
MIT GARANTIE DAS BESTE.

Tapeten
Bodenbeläge
Teppiche
Parkett

HEPP AG
– Ihr Fachgeschäft im Glaibasel

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag
7.30 – 12.00, 13.30 – 17.45 Uhr

Feldbergstrasse 80
4057 Basel
Telefon 061 - 691 05 00
Fax 061 - 691 05 08