Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2006)

Heft: 1

Artikel: Ernährung im Alter - ein komplexes Thema : SV-Medienpreis 2005 an Redaktion "Puls"

Autor: Wirz, Daniel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-819199

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: 06.07.2025

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

Ernährung im Alter – ein komplexes Thema

SV-Medienpreis 2005 an Redaktion «Puls»

Die SV Stiftung in Dübendorf hat die beiden Redaktorinnen Alice Funk und Martina Lichtsteiner ausgezeichnet für ihre Beiträge über die Ernährung im Alter. Die Beiträge wurden in der «Puls»-Sendung vom 18. April 2005 ausgestrahlt. Das Thema des SV-Medienpreises 2005 war «Gesunde Ernährung bei Seniorinnen und Senioren».

(daw/pd) Die SV Stiftung hat die beiden Redaktorinnen Alice Funk und Martina Lichtsteiner für ihre Beiträge über Ernährung im Alter mit dem SV-Medienpreis 2005 ausgezeichnet. Die Beiträge wurden als Schwerpunktthema der Sendung Puls vom 18. April 2005 auf SF1 des Schweizer Fernsehens ausgestrahlt. Die Sendung kann auf der Website www.sfdrs.ch des Schweizer Fernsehens unter dem folgenden Link angeschaut werden: http://www2.sfdrs.ch/sf1/puls/index.php?docid=20050418.

Die von der SV Stiftung prämierte «Puls»-Sendung zeigt verschiedene Faktoren, welche die Ernährung beeinflussen, wie beispielsweise der Gesundheitszustand oder das soziale Umfeld. Foto: SF DRS

Gemäss der Jury ist es den Redaktorinnen gelungen, umfassend über das Thema Ernährung und die oft damit verbundene Mangel- oder gar Unterernährung von Seniorinnen und Senioren zu berichten. Zu Wort kamen unter anderen eine Spitex-Pflegerin, eine Ernährungsberaterin, ein Physiologe und ein Geriater. Den Zuschauern wurden zudem verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, von zu Hause aus einzukaufen. Ebenso wurde auf Senioren-Mittagstische und auf Kochkurse für Senioren hingewiesen. Die beiden Redaktorinnen haben ihre Beiträge mit viel Originalität und Verständnis für das Alter gestaltet.

Viele Faktoren spielen eine Rolle

Als Hauptreferent bei der Preisverleihung wies Prof. Dr. François Höpflinger auf verschiedene Faktoren hin, welche die Ernährung älterer Menschen beeinflussen. Dabei spielt das soziale Umfeld ebenso eine Rolle wie Essgewohnheiten. So sind Senior/innen, die in Paarbeziehungen leben, deutlich besser ernährt.

Der Gesundheitszustand beeinflusst die Ernährung ebenfalls. Einerseits können Medikamente den Appetit mindern, andererseits kann körperliche Schwäche dazu führen, dass man weniger häufig einkauft. Zudem nimmt die Leistung der Geschmacks- und Geruchsnerven im Alter ab, sodass das Essen weniger schmeckt und die Freude am Essen abnimmt. Viele Mängel (z. B. bei den Vitaminen D oder B12) werden erst mit der Zeit ersichtlich, z. B. durch erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, Beeinträchtigung der Hirnleistung oder Depressionen.

Glücklicherweise gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um sich das Einkaufen oder das Kochen zu erleichtern, beispielsweise durch Einkaufen über das Internet oder per Telefon, oder – beim Kochen – die Verwendung von tiefgekühltem, fertig gerüstetem Gemüse. Pro Senectute Kanton Zürich bietet zudem in Zürich und Winterthur den Mahlzeitendienst an, bei dem abwechslungsreiche, von einer Fachperson zusammengestellte Mahlzeiten ins Haus geliefert werden. Für mehr Informationen:
Zürich: Telefon 058 51 50 03
Winterthur: Telefon 058 451 54 25

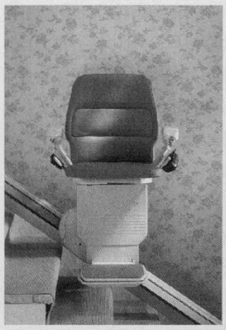
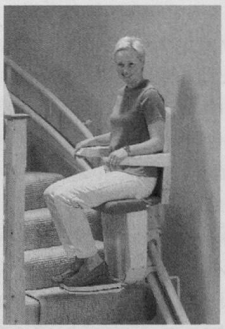
ANZEIGE

HERAG

Mobilität hat einen Namen . . .

Über 20 Jahre Erfahrung im Treppenliftbau

Preiswerte Lösungen für jede Treppe. Fachkundige Ausführung

Senden Sie mir bitte Unterlagen über . . .

☐ Treppensitzlift ☐ Aussenbereich
☐ Hebebühne ☐ Innenbereich
☐ Plattformtreppenlift

Name
Strasse
PLZ/Ort
Telefon

HERAG AG
Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
www.herag.ch
044 920 05 02
044 920 05 04