Alles übers Essen

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **80 (2002)**

Heft 5

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-724831

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

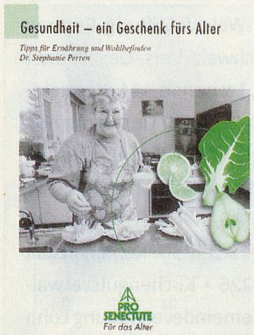
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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

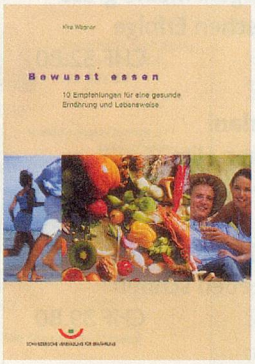
http://www.e-periodica.ch

Alles übers Essen

Schweizerinnen und Schweizer sind in Ernährungsfragen gut informiert – bei der Umsetzung dieses Wissens im Alltag allerdings hapert es. Wir bieten Ihnen drei Publikationen an mit konkreten Anregungen für den Alltag.

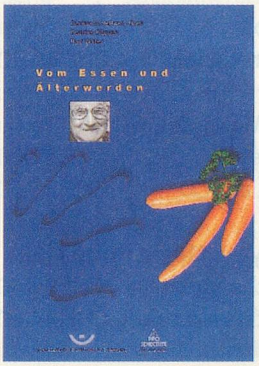


«Gesundheit – ein Geschenk fürs Alter»
«Es gibt keine Ernährung, die das Altern verhindert, aber es gibt eine Ernährung, die das Älterwerden in Gesundheit fördert», steht in der Einleitung dieser Broschüre von Pro Senectute Schweiz. Kompetent beschreibt die Autorin Dr. Stephanie Perren die körperlichen Veränderungen im Alter und deren Auswirkungen auf die Ernährung. Essen, Bewegung, ja sogar die Kücheneinrichtung sollten den veränderten Umständen angepasst werden. Wichtig ist eine abwechslungsreiche, vollwertige Kost mit vier bis fünf kleinen Mahlzeiten pro Tag, dazu regelmässige körperliche Aktivitäten. Wasser und nicht zucker- oder alkoholhaltige Getränke sollten häufig, Öl, Fett und Süsses selten konsumiert werden. Die Broschüre gibt auch Tipps bezüglich Einkäufen, Vorkochen, Restenverwertung und Vorräten. Und erinnert nicht zuletzt daran, dass es auch einmal Zeit ist, nicht mehr alles selber zu machen. Lassen Sie sich ab und zu verwöhnen und benutzen Sie den Pro-Senectute-Mahlzeitendienst. Die 20-seitige Broschüre gibt es kostenlos mit dem Bestelltalon auf Seite 60.



«Bewusst essen»
heisst eine Neuerscheinung der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE). In zehn eingängigen Empfehlungen liefert die Broschüre die wichtigsten Tipps für eine gesunde Ernährung und Lebensweise. «Nicht Stressen beim Essen», «Süsses ist fein, bleibt aber klein!» oder «Bewegung bringt Regung» sind Grundsätze, die zu beachten sich in jeder Lebensphase lohnt.

Die 16-seitige Schrift kostet 8 Franken und ist erhältlich bei: SVE, Bürozentrum Rossfeld, Postfach 565, 3004 Bern, Telefon 031 307 40 47, Mail shop@sve.org Im Internet ist die Schweizerische Vereinigung für Ernährung unter www.sve.org mit einem breiten Informations- und Beratungsangebot präsent. Wer Fragen zur Ernährung, zu Diäten, Fachbegriffen oder bestimmten Lebensmitteln hat, bekommt beim kostenlosen Informationsdienst Nutrinfo neutrale, wissenschaftlich gesicherte Auskunft. Rufen Sie an von Dienstag bis Freitag, 8.30 bis 12.00 Uhr, über Telefon 031 385 00 08, Mail nutrinfo-d@sve.org



«Vom Essen und Älterwerden»
Unter diesem Titel hat die SVE zusammen mit Pro Senectute Schweiz einen Ratgeber zur Ernährung in der zweiten Lebenshälfte herausgegeben. Denn das Alter stellt – auch bezüglich des Essens – neue Fragen und Anforderungen: Soll man mit über 60 Jahren seine Ernährungsweise noch drastisch umstellen? Muss man auf lieb gewordene Essgewohnheiten verzichten? Bedeutet gesunde Ernährung ein Verbot von Süssigkeiten und Alkohol? Sind Nahrungsergänzungen empfehlenswert? Dieser veränderten Lebenssituation älterer Menschen und den Auswirkungen auf die Gesundheit widmen sich zwei Ernährungswissenschaftler. In einem ausführlichen, praxisorientierten Teil finden sich ausgewogene und einfache Menüvorschläge sowie eine Fülle von Tipps zu schonenden Zubereitungsarten, zur richtigen Wahl von Fetten und Ölen, Saisontabellen für einheimische Früchte und Gemüse, wichtige Adressen und Literaturangaben. Das Buch kann für 16 Franken bestellt werden via Zeitlupe (Talon Seite 60).

INSERAT

BERo SYSTEM®
Orthopädische Hilfsmittel nach Mass

SANZ®
«SANZ» heisst die gute Botschaft für Leute, die sich **nicht mehr bücken können:** Diese An- und Ausziehhilfe hilft Ihnen, dass Sie trotzdem Ihre Kompressionsstrümpfe, Strümpfe, Socken, Unterwäsche, Schuhe usw. ohne fremde Hilfe an- und wieder ausziehen können.
BERo SYSTEM Beat Rohrer Bünzstrasse 15 CH-5624 Bünzen
Tel. 056 670 02 60 Fax 056 670 02 61 www.berosystem.ch