Lesen, wie man gesund isst

Autor(en): **Schori, Katja**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **86 (2008)**

Heft 11

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-726047

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

Lesen, wie man gesund isst

Wer einige Jahrzehnte Lebenserfahrung mitbringt, muss in der Ernährung andere Regeln befolgen. Pro Senectute liefert im Buch «Ernährung in der zweiten Lebenshälfte» wichtige und interessante Informationen dazu.

Von Katja Schori

Für die meisten Menschen bedeutet Essen Genuss und Freude. Kochrezepte haben zu jeder Jahreszeit einen festen Platz in Zeitungen und Zeitschriften, und es gibt kaum einen Fernsehsender, bei dem nicht regelmässig gekocht wird. Springt nun auch Pro Senectute auf diesen Zug auf? Nein! Aber in der zweiten Lebenshälfte ändern sich die Bedürfnisse des Körpers, und es stellen sich etwas andere Fragen als in jüngeren Jahren: Was braucht der Körper jetzt? Worauf sollen speziell ältere Menschen beim Zusammenstellen des Menüplans achten? Können Nahrungsmittel die Wirksamkeit von Medikamenten beeinflussen?

Das Buch «Ernährung in der zweiten Lebenshälfte» ist in sechs übersichtliche Kapitel eingeteilt. Es greift zum Beispiel das Thema Mangelernährung auf und zeigt, welches die Ursachen dafür sein können und wie sie vermieden werden. Eine Erklärung der Zusatz- und Konservierungsstoffe ist zu finden, und das Kapitel zu Ernährungstrends erklärt Convenience und Functional Food, Bio oder Fast Food. Wussten Sie, dass Nahrungsmittel die Wirksamkeit von Medikamenten beeinflussen können? Auch dazu liefert das Buch interessante, wissenswerte und wichtige Informationen.

Rezeptseiten runden das Buch ab. Dabei wird neben den Menüvorschlägen spannendes Hintergrundwissen zu einzelnen Nahrungsmitteln vermittelt. Kastentexte liefern Informationen zu den verschiedenen Themen in konzentrierter und übersichtlicher Form, und zahlreiche Bilder und Illustrationen machen Lust zum Blättern und Lesen. Pro Senectute konnte für die Richtigkeit der Angaben mit Dr. med. Renward S. Hauser, Konsiliararzt klinische Ernährung, und Marianne Hug, dipl. Ernährungswissenschafterin, auf das Wissen von zwei erfahrenen Experten im Bereich der Ernährung zurückgreifen.

Regeln stellt «Ernährung in der zweiten Lebenshälfte» (fast) keine auf. Aber es lädt ein, für sich selbst herauszufinden, was einem guttut. Und vielleicht muss es dann eben auch einmal das grosse Stück Kuchen sein. Dann aber mit Genuss und ohne Gewissensbisse.

Wichtig zu wissen

Körper und Geist fit trinken

Transport von Nährstoffen im Körper

Übersichtlich und «amächelig»: Gute Tipps zur richtigen Ernährung können Spass machen.

Der anschliessende Spaziergang oder die Velotour können dafür ja etwas länger als üblich ausfallen.

Der Ratgeber «Ernährung in der zweiten Lebenshälfte» (144 Seiten, Format 14,8 x 21 cm) kann mit untenstehendem Talon, über Telefon 044 283 89 89 oder über die Website www.pro-senectute.ch bestellt werden.

Pro Senectute mit Coop

Zu ihrem 90-Jahre-Jubiläum 2007 ist Pro Senectute mit Coop eine Partnerschaft eingegangen. Aus einer gemeinsamen Aktion – dem Verkauf von Produkten in ihren historischen Verpackungen – hat Coop zehn Prozent des Verkaufserlöses an Pro Senectute überwiesen. Dieser Betrag wurde Pro Senectute zweckgebunden zur Realisierung einer Buch-Ratgeberreihe überwiesen. «Ernährung in der zweiten Lebenshälfte» bildet den Auftakt zu dieser Reihe.

Bestelltalon

Ich bestelle ___ Ex. «Ernährung in der zweiten Lebenshälfte» zum Preis von CHF 24.80 (plus CHF 5.– für Porto und Verpackung).

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Datum Unterschrift

Ausgefüllten Talon senden an: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Fax 044 283 89 80, Mail kommunikation@pro-senectute.ch