Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1994-1995)
Heft: 1

Artikel: Richtig essen - gesünder leben
Autor: Fink, Philipp
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-843373

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: 13.07.2025

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

Richtig essen – gesünder leben

In einer Zeit, wo sich die Bevölkerung vermehrt mit dem Thema gesunde Ernährung auseinandersetzt, gewinnt auch die Ernährung des alternden Menschen an Bedeutung.

Die Vorurteile über das Alter sind zahlreich: Alte Menschen seien krank, einsam, arm und schlecht ernährt. Die Wirklichkeit sieht anders aus. Die weit verbreitete Meinung, ältere Menschen würden sich einseitig ernähren, ist falsch. Dass die Altersernährung besser ist als ihr Ruf hat eine Untersuchung der Gerontologin Dr. med. Daniela Schlettwein gezeigt: Nur 9% der Betagten ernähren sich falsch oder einseitig. Bei ihnen wurde Mangel an Vitaminen und Spurenelementen festgestellt. Als Vergleich: 15–25% der Jugendlichen und jungen Erwachsenen weisen eine Fehlernährung auf. Fest steht, dass Fehlernährung in der Schweiz selten eine Frage der Finanzen ist; vielmehr ein Problem der Information und falscher Essgewohnheit.

Richtig einkaufen

Obschon der Energiebedarf mit dem Alter abnimmt, ist mit dem Rückgang an wesentlichen Nährstoffen im höheren Alter nicht zu rechnen. Dadurch wird die Deckung des Nährstoffbedarfs schwieriger. Je niedriger der Energiebedarf wird, umso höher muss dann der Nährstoffgehalt in der Nahrung sein. Daher beginnt die gesunde Ernährung bei der Menüplanung und beim richtigen Einkaufen. Frische Gemüse und Früchte liefern Vitamine, Mineralstoffe und die dringend benötigten Ballaststoffe. Da die Vitamine sehr empfindlich sind und durch die thermische Verarbeitung zum Teil zerstört werden, ist es empfehlenswert, möglichst viel roh zu geniessen.

Eiweisse sind die Baustoffe unseres Körpers. Sie ermöglichen das Wachstum und die Erneuerung der Zellen. Milch, Käse, Quark und Joghurt steuern hochwertiges Eiweiss zum Speisezettel bei. Weitere Eiweisslieferanten sind Geflügel, Fleisch, Fisch und Eier. Ein grosses Angebot an Vollkornprodukten – zum Beispiel Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornteigwaren – liefern die für die Verdauung notwendigen Ballaststoffe. Zudem steuern sie das für den Abbau des Zuckers unentbehrliche Vitamin B1 bei.

Bekannte einladen

Oft wird bei der Ernährung etwas Wichtiges vergessen: Die Flüssigkeit. Sie reguliert die Körpertemperatur, ist Lösungs-, Transport- und Quellmittel.

Ebenso wichtig für das körperliche und seelische Wohlbefinden wie eine gesunde Ernährung ist der Kontakt zu anderen Menschen. Im zweiten Schweizerischen Ernährungsbericht wird auf die soziale Isolierung der alten Menschen hingewiesen. Jeder dritte Betagte isst heute alleine. Allein in der Stadt Basel schätzt man die Zahl der über 65jährigen die alleine zu Mittag essen, auf über 12000. Einen Partner zu haben, mit dem man sich gut versteht, ist ein grosser Vorteil. Denn gesunde Ernährung bedeutet auch eine freundliche Atmosphäre. Wer ein zufriedenes Leben führt und Kontakt zu anderen Menschen pflegt, ernährt sich auch gesünder als ein verbitterter und einsamer Mensch. Aus seelischen Notlagen entwickelt sich oft ein falsches Essverhalten: Zu viel oder zu wenig, zu süss oder zu fett, einseitig oder extrem.

Vielerorts werden Mittagsclubs angeboten, um das Essen in der Gemeinschaft zu fördern. In Kirchgemeinden und Altersheimen setzen sich viele freiwillige Helferinnen mit viel Engagement für das Wohl der Senioren ein. Allerdings: Das Essen am Tisch mit fremden Leuten ist nicht jedermanns Sache und kann auch Unbehagen erzeugen. Es gibt aber noch andere Möglichkeiten, um nicht alleine essen zu müssen. Haben Sie schon einmal daran gedacht, Verwandte, Freunde oder Nachbarn zu einem Mittag- oder Nachtessen einzuladen? Das Kochen für zwei oder mehr Personen ist doch viel attraktiver. Mit wenig Mehraufwand und ohne wesentlich höhere Kosten lässt sich aus jedem Menü ein Festessen machen. Das Kochen erhält eine neue Bedeutung und macht richtig Spass: Kochbücher studieren, Dekorationen basteln, den Tisch schmücken, neue Rezepte ausprobieren und mit exotischen Gerichten experimentieren, die mit Phantasie zu variieren sind. Sie werden sehen, die Gegeneinladung lässt nicht lange auf sich warten und vielleicht entwickelt sich ein eigentliches «Ess- und Kochclübli». Es braucht nur etwas Mut, um den Anfang zu machen und jemanden einzuladen.

Akzént hilft Ihnen dabei: Starköchin Josy Nussbaumer hat Ihnen Rezepte für ein köstliches Essen zusammengestellt, mit dem Sie garantiert Komplimente ernten werden. Und vergessen Sie nicht: Niemand und nichts sollte Sie daran hindern, das Rezept für mehr als zwei Personen «aufzustocken».

Philipp Fink

Das Rezept der Meisterköchin

*Josy Nussbaumer, die das Restaurant Vordere Klus in Aesch führt, ist weit über unsere Region hinaus bekannt. Ihre Küche, die zur Schweizer Spitzengastronomie zählt, fällt vor allem durch ihre eigenwillige Art zu kochen auf. In ihrem Restaurant wird dem «Natürlichen» und dem «Gsunden» ein wichtiger Platz eingeräumt. Für **A**kzént hat die Meisterköchin ein Rezept für ein köstliches Frühlingsmenü für 2 Personen zusammengestellt:*

SPINAT-BÄRLAUCH-SALAT

50 g	frischer Spinat
50 g	Bärlauchblätter
2 Stück	Radiesli
1/2 EL	Schnittlauch gehackt
1 Zweig	Petersilie gehackt
4 kleine	Perlzwiebeln oder
1	Frühjahrszwiebel in Ringe geschnitten
2	Wachteleier
5 g	Sonnenblumenkerne
	wenig Erdnussöl

- Spinat und Bärlauchblätter gut waschen und in feine Streifen schneiden.
- Radieschen in Scheiben schneiden.
- Wachteleier pochieren, abkühlen, schälen und halbieren.
- Sonnenblumenkerne in wenig Fettstoff rösten.
- Alle Zutaten mit Salatsauce übergiessen und gut mischen.
- Radieschen, Sonnenblumenkerne und Wachteleier als Garnitur auf den Salat anrichten.
- Dieser Salat darf ruhig 10–15 Minuten angemacht in der Küche stehen bleiben. Mit Zimmertemperatur schmeckt er besser als direkt aus dem Kühlschrank.

Salatsauce:

3 Teile	Distelöl*
1 Teil	Rotweinessig*

wenig Balsamico oder Aceto di Modena
wenig Senf, Salz, Pfeffer (eventuell Kräuter, Liebstöckel «Maggikraut», statt Salz)

*Natürlich können Sie mit Ihrem gewohnten Öl und Essig eine gute Sauce machen.