Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2013)
Heft: 1

Vorwort: Essen ist Balsam für die Seele
Autor: Dietschi, Peter

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 26.04.2025

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

Essen ist Balsam für die Seele

Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele und gehört zu den schönsten Dingen des Lebens. Diese Weisheit gilt gerade im Alter. Im Prinzip gelten für ältere Menschen aber die gleichen Ernährungsregeln wie für andere Erwachsene. Ideal ist laut Experten eine ausgewogene, fett- und salzarme, ballaststoffreiche Mischkost mit einem hohen Anteil an Gemüse, Obst und Kohlenhydraten. Verzichtet werden sollte auf Zucker, Weissmehl und Geräuchertes. In kleinen Mengen sind auch Frittiertes, Paniertes, Wurstwaren und andere Speisen mit versteckten Fetten erlaubt. Weil sich ältere Menschen weniger bewegen und somit weniger Energie verbrauchen, begnügen sie sich oft mit kleinen Portionen. Damit besteht allerdings die Gefahr, weniger lebensnotwendige Vitalstoffe aufzunehmen. Es ist deshalb besonders darauf zu achten, dass die Nahrung von hochwertiger Qualität ist und schonend zubereitet wird. Mit etwa 1500 bis 1800 Kalorien pro Tag lässt sich eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen erreichen.
Leider gehören Fehl- und Mangelernährung zu den häufigsten und am wenigsten beachteten Alterskrankheiten. Erschreckend viele über 65-Jährige sind beim Spitaleintritt schwer unterernährt. Verbinden sich Altersgebrechen mit sozialer Isolation, können die Folgen für die Ernährung und den allgemeinen Gesundheitszustand der Betroffenen rasch dramatisch werden. Die Ursachen haben meist seelische oder körperliche Gründe. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um den Appetit anzuregen oder die tägliche Nahrungsversorgung zu erleichtern. Hilfreich sind feste Mahlzeitenstrukturen mit klaren Tagesrhythmen. Wer kein soziales Umfeld hat und beim Einkaufen oder Kochen eingeschränkt ist, sollte die meist hervorragenden und ausgewogenen Angebote von Mittagstischen oder Mahlzeitendiensten nutzen. Richten Sie Ihr Essverhalten ganz nach dem Motto von Winston Churchill, der gesagt hat: «Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.»

Ihr Peter Dietschi,
Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern

inhalt

4 **IM ZENIT**
Im Gespräch mit Kardinal Kurt Koch.

8 **ERNÄHRUNG IM ALTER**
Wie man den Menüplan abwechslungsreich und ausgewogen gestalten kann.

12 **NATURNAHE KÜCHE**
Ratschläge und Tipps von «Chrüteroski».

14 **ESSEN UND WOHLBEFINDEN**
Dr. med. Klaus-Martin Christ erklärt, wie Essen Leib und Seele zusammenhält.

16 **MAHLZEITENDIENST PRO SENECTUTE**
Eine Fahrerin und ein Fahrer des Mahlzeitendienstes erzählen.

18 **SCHWEIZER ARMEEKÜCHE**
Weshalb die Nationalmannschaft regelmässig Medaillen gewinnt.

22 **KOCHEVENT**
Interview mit Spitzenkoch Raphael Tuor.

26 **VERKEHRSHAUS DER SCHWEIZ**
Ein Besuch lohnt sich immer. Neu lockt das Museum mit dem Angebot 60+.

28 **SCHLACHTEN DER EIDGENOSSEN, 2**
Dr. phil. Walter Steffen über die Gugler, die 1375 in die Schweiz einbrachen.

33 **ALZHEIMERVEREINIGUNG**
Angebote für Angehörige von Demenzkranken.

34 **AGENDA**
Wichtige Veranstaltungen auf einen Blick.

41 **GELDRATGEBER**
Gregor Zemp über Kontinuität in der Anlagestrategie und deren Umsetzung.

43 **GUT ZU WISSEN**
Wichtige Adressen von Pro Senectute.

Impressum
ZENIT ist ein Produkt von Pro Senectute Kanton Luzern
Erscheint vierteljährlich

Redaktionsadresse
ZENIT, Pro Senectute Kanton Luzern, Bundesplatz 14
6002 Luzern
Telefon: 041 226 11 88
E-Mail: info@lu.pro-senectute.ch

Redaktion
Pro Senectute Kanton Luzern
Peter Dietschi, Jürg Lauber, Monika Fischer (extern)

Layout/Produktion
mediamatrix.ch GmbH

Inserate
Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle

Druck und Expedition
Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
CH-4552 Derendingen

Auflage
45 000

Abonnemente
Für club-sixtysix-Mitglieder im Jahresbeitrag inbegriffen

PRO SENECTUTE
KANTON LUZERN