

# Unsere Leserumfrage : der (v)erwünschte Seniorenteller

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **62 (1984)**

Heft 5

PDF erstellt am: **07.07.2024**

## **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**

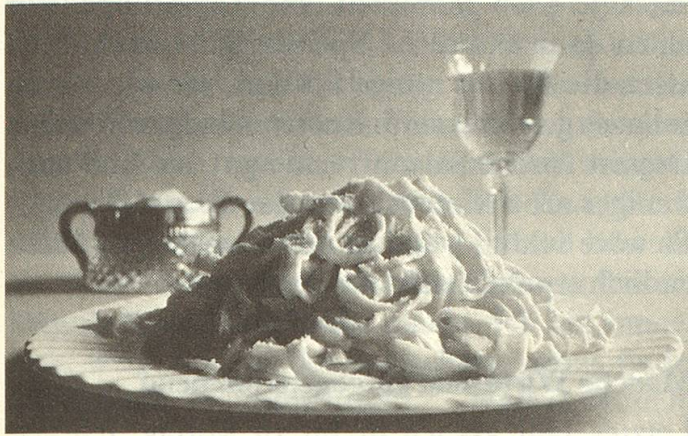
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



# Der (v)erwünschte Seniorenteller

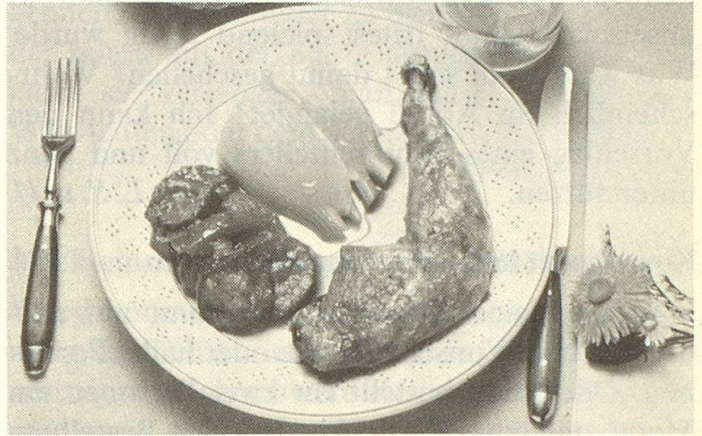


*Berge auf dem Teller verderben den Appetit.*

Wieder einmal haben wir bei einer Umfrage die Hundertergrenze überschritten. Ein Volltreffer in jeder Beziehung. Die Zustimmung war überwältigend, der verwünschte Seniorenteller kaum zu finden. Gerade unsere Senioren, die zum grossen Teil Zeiten erlebt haben, in denen Schmalhans Küchenmeister war und Teller-leer-essen Pflicht, können sich mit dem Wegwerfen von Nahrungsmitteln und der Verschwendung nur schwer abfinden, auch der Gedanke an Hungernde und Verhungerte in aller Welt bedrückt sie. Natürlich spielt die Preisfrage eine Rolle, aber an erster Stelle steht das schlechte Gewissen gegenüber jenen, die nicht einmal das Lebensnotwendige bekommen.

Viele haben einen «Rank» gefunden. Sie behelfen sich mit einem Kinder- oder Salatteller. Sie verlangen konsequent halbe Portionen oder bitten inständig um «wenig». Gastwirte und Servierpersonal zeigen sich – wir möchten das ausdrücklich betonen – verständig und einsichtig, manches nette Erlebnis bezeugt das. Die meisten der älteren Gäste wagen jedoch nicht, etwas zu verlangen, was auf der Speisekarte nicht aufgeführt ist. Wer weiss, vielleicht können unsere älteren (und oft auch jungen) Gäste bald AHV-, FdH-, Mini-Teller offiziell bestellen!

Wir haben uns bei der Auswahl (sie war schwierig genug!) auf die Frage der Portionen beschränkt und auf die vielen anderen Anregungen und Vorschläge bewusst verzichtet, um nicht einen ganzen Wunschzettel zu präsentieren. es



*Eine hübsch präsentierte, seniorengeeignete Portion.*

### Die «Ja-Stimmen»

#### Aus dem Herzen gesprochen

Ja, das ist mir ganz aus dem Herzen gesprochen. Ich wäre schon oft auswärts essen gegangen, wenn es halbe Portionen gäbe. In einzelnen Gaststätten kann man solche bestellen, und das weiss ich zu schätzen. Die Hälfte langt, besonders wenn man Rücksicht nehmen muss aufs Gewicht  
*Frau M. R. in L.*

#### Die Hälfte würde genügen

Endlich kommt einmal der Seniorenteller aufs Tapet. Meine Frau und ich würden des öftern zu einem guten Essen ausgehen, aber diese Normalportionen sind für uns einfach zuviel. Wir sind über 70, haben keine körperlichen Anstrengungen mehr, demzufolge ist der Appetit nicht mehr so gross. Woran liegt es wohl, dass die Wirte keine Seniorenteller bereitstellen? Es gibt ja schliesslich auch Kinderteller! *Herr H. L. in R.*

#### Vorteilhaft für Übergewichtige

Als «Jungseniorin» (mein Sohn nennt mich gelegentlich «Barock-Teenager») würde ich beim Auswärtsessen immer einen Seniorenteller bestellen, da ich gegen Übergewicht zu kämpfen habe. Ich hoffe sehnlichst, die Idee werde verwirklicht.  
*Frau L. L. in B.*

#### Zuviel ist zuviel

Kürzlich befanden wir uns auf einem Gipfel der Berner Voralpen. Wir setzten uns im Restaurant



an den Mittagstisch. Zu einem ausgezeichneten Fleischplättchen bestellten wir eine Portion Pommes frites. Was uns serviert wurde, war eine so grosse Portion, dass sie uns für mehrere Mahlzeiten gelangt hätte. Was sollten wir mit diesem Überfluss anfangen? Wir schenkten den Kartoffelberg einer Studentengruppe, die sich am Nebentisch aus dem Rucksack verpflegte und mit unseren Pommes frites spielend fertig wurde. Was wäre wohl sonst damit geschehen? Wahrscheinlich im Abfall gelandet! Ich kann den Vorschlag eines Seniorentellers voll und ganz unterstützen.

*Herr L. S. in U.*

### Konsequent halbe Portionen verlangen

Wer ein kleiner Esser ist, bekommt auf ausdrücklichen Wunsch kleinere oder halbe Portionen. Oder man bestellt für zwei Personen ein Menü und zwei Gedecke. Bei der Bestellung muss jeder Seniorenportionen verlangen, auch wenn sie nicht auf der Karte vermerkt sind, und immer auch nach dem Preis fragen. Das Servierpersonal gibt gerne Auskunft. Im schlimmsten Fall aufstehen und das nächste Restaurant aufsuchen.

*Frau R. A. in F.*

### Eine Bestellung für zwei Personen

Mit der Umfrage sprechen Sie mir aus dem Herzen, denn auch meinem Gatten (63) und mir (65) sind die Portionen zu reichlich. Wenn wir zu zweit ausgehen, bestellen wir mangels geeigneter Seniorenmenüs einen Teller mit dem Hauptgericht (Fleisch und Gemüse), einen grossen Salateller, je nach Jahreszeit eine Tagessuppe. Wir teilen dann sämtliche Speisen miteinander und essen die für uns nötige Portion, wie wir sie von zuhause gewöhnt sind. Kostenmässig wären zum Dessert frische Saisonfrüchte gut, sie sind auch weniger arbeitsintensiv für das Personal.

Es wäre schön, wenn in dieser wichtigen Sache endlich etwas erreicht werden könnte.

*Herr und Frau B.-L. in G.*

### Manche Wirte sind entgegenkommend

Letztes Jahr ass ich in Juf zu Mittag. Ich esse Bündner Gerstensuppe fürs Leben gern und bat die Wirtin, mir vom restlichen Menü nur die Hälfte zu servieren. Es sei nicht wegen des Preises, sagte ich ihr, aber es reue mich, soviel zurückgeben zu müssen. Ich bekam weniger auf den Teller und musste auch weniger bezahlen.

**Hermesetas wünscht Ihnen viele süsse Kaffeestunden.**



Qualitätssüssstoff zum günstigen Preis.

ZB 8012 K

*Völlegefühl  
nach dem Essen?  
Unwohlsein?  
Appetitlosigkeit?*

**Zellerbalsam<sup>\*)</sup>  
Balsam  
für Magen  
und Darm**

Kräuterarznei aus elf  
heilkraftigen Heilpflanzen

In Apotheken und Drogerien



<sup>\*)</sup> und für unterwegs: Zellerbalsam-Tabletten



Der Wirt, der gekocht hatte, kam auch noch an den Tisch, mir wurde gedankt und für zukünftige Besuche wieder ein halbes Menü zugesagt. Mich freute das sehr.

*Frau A. J. in Z.*

### **Bitte keine «Fressbeizli» aufsuchen**

Wohl bei den meisten Senioren lässt der Appetit merklich nach, besonders dann, wenn die Beweglichkeit eingeschränkt ist. Das ist eine Erfahrungstatsache, der Rechnung getragen werden sollte. Gerade die Carchauffeure aber haben leider den Stolz, uns in «Fressbeizli» zu bringen. (Das gehört eben auch zum Geschäft. Red.) Noch schlimmer ist es, wenn sich das Fleisch beinahe als «Leder» entpuppt, was den Zahnprothesenträgern zusätzliche Mühe macht. Ich bin immer froh, wenn ich auf der Speisekarte etwas finde, das mühelos hinunterrutscht.

*Herr H. W. in R.*

### **Wir bestellten den «AHV-Teller»**

Vor einigen Wochen hatten wir ein angenehmes Erlebnis. In einem Restaurant, nahe dem Bahnhof in Interlaken, entdeckte ich auf der Speisekarte den «AHV-Teller» zum Preise von Fr. 12.–. Die Portionen waren gerade richtig, man war satt, aber nicht überladen, und der Preis war günstig.

*Frau A. W. in G.*

### **Bitte an den Herrn Wirt**

Ich möchte, Herr Wirt, bei Ihnen wohnen,  
Möchte mir auch den Magen schonen,  
Das soll mit «Senioren-Tellern» sein,  
Nicht überladen, doch gut und fein.  
Das wünsche ich mir auch als Gast  
Und als Wanderer zum Imbiss bei der Rast.

*Herr P. K. in Z.*

### **Der «Seniorenteller», welch' gute Idee!**

Ein Dankeschön allen, die kleinere Portionen ermöglichen, dann könnte man doch mit Freude essen und bräuchte keine Angst zu haben, nicht alles bewältigen zu können. Man kann doch nicht immer die Hälfte in einen Plastiksack packen, den man zur Vorsicht mitgenommen hat. Liegenzulassen, was mit soviel Mühe zubereitet wurde, ist keine Lösung, wenn man an die hungrigen Völker denkt.

*Frau R.-M. in P.*

### **Wenn möglich «Kinderteller» bestellen**

Ich bin 61 Jahre alt, und die Portionen sind mir einfach zu gross. Vor zwei Jahren war es mir möglich, auf dem Klausen einen Kinderteller zu

bestellen, aber beim nächsten Mittagshalt lehnte man das ab. Es wäre fein, wenn in Richtung «kleinere Portionen» etwas erreicht werden könnte.

*Frau F. B. in M.*

### **Manche Restaurants bieten Seniorenteller an**

Mein Mann und ich benützen öfters die Gelegenheit, Seniorenteller zu bestellen; sie sind leider selten auf der Karte aufgeführt, aber man kann sie verlangen, man muss nur mit den Wirtsleuten oder dem Servierpersonal reden.

*Frau H. W. in B.*

### **Mit kleinen Portionen eine Marktlücke füllen!**

Wir gehören zu den jungen Senioren und unternehmen noch ab und zu kleinere Ausflüge. Wir vertragen keine schwere Kost und bestellen immer etwas «Leichtes», aber wieviel dann serviert wird, ist oft zum Erschrecken. Wir sind noch zum «Teller-leer-Essen» erzogen worden und spüren dann die nachteiligen Folgen eines überfüllten Magens. Im Sommer kann man sich mit einem kleinen Salatteller helfen, aber im Winter bestellen wir gerne etwas Warmes. Bei den Gaststätten wäre wirklich mit halben Portionen eine Marktlücke zu füllen.

*Herr und Frau L.-W. in H.*

### **Seniorenteller mit weichgekochtem Fleisch**

Im Interesse vieler älterer Menschen würde ich die Idee eines Seniorentellers sehr begrüssen. Man müsste diese Teller mit weichem Fleisch servieren, denn viele Ältere haben nicht mehr so gute Zähne. Ich finde «Seniorenteller» besser als halbe Portionen – weil man ja nie zum voraus weiss, wie gross die Portionen sind. Ein preislich günstiger Seniorenteller wäre für viele Rentner die einzige Möglichkeit, auswärts zu essen.

*Frau L. B. in U.*

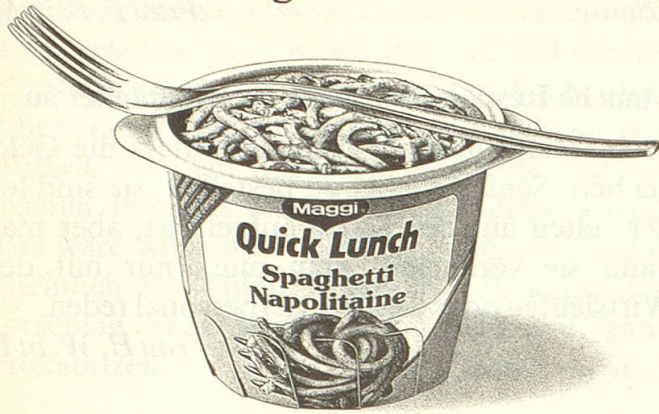
### **Selbst jungen Leuten sind die Portionen zu gross**

Wie die tägliche Erfahrung zeigt, bleibt oft die Hälfte der Speisen auf den Tellern zurück. Selbst jungen Leuten sind die Portionen häufig einfach zu gross. Es tut einem in der Seele weh, wenn man sieht, was alles weggeworfen werden muss. Das alte Sprichwort «Lieber den Magen verrenken, als dem Wirt etwas schenken», hat heute keine Gültigkeit mehr. Unsere Bitte an die Gaststätteninhaber: Macht es doch möglich, kleinere Portionen zu bestellen!

*Herr A. K. in H.*



Wenn Ihnen die Zeit zu einem Mittagessen fehlt.



**Quick Lunch**  
die schnelle kleine warme  
Mahlzeit.



## Probieren Sie Lecithin in Pulver

Wertvoll für den Organismus mit regulierender und regenerierender Wirkung. Lecithin ist als natürlicher Bestandteil pflanzlicher und tierischer Zellen bei allen wichtigen Körperfunktionen unerlässlich. Stärkungsmittel bei körperlichen Ermüdungszuständen, Überanstrengung, Erschöpfung, Müdigkeit usw. Lecithin ist ein Nervenbaumittel für Kinder in den Entwicklungsjahren, Kranke, Genesende und Menschen jedes Alters.

100-g-Dose Fr. 6.- in Apotheken und Drogerien.  
Informationen: MEDINCA 6301 Zug



## Eins für zwei

Es wird uns immer wieder empfohlen, dass wir nicht allein sein sollten, auch zum Essen nicht! Um kleinere Quantitäten zu erhalten, gibt es in vielen Restaurants die Möglichkeit, für zwei Personen *ein* Menü oder für drei nur zwei usw. zu bestellen. In vielen Fällen wird das zusätzliche Gedeck nicht verrechnet. Das gibt dann ein kleines Trinkgeld für die Serviertochter.

*Herr W. S. in B.*

## Es muss ja nicht immer ein Menü sein

Sie schreiben, dass ältere Leute gerne auswärts essen, aber dass es für viele Rentner-Portemonnaies unerschwinglich sei. Diese Ansicht teile ich nicht. Viele Rentner, besonders in der Stadt, lieben es, nach Spaziergängen oder dem Läden noch in ein Café oder Restaurant zu gehen. Müssen sie dort ein teures Menü bestellen? Es gibt doch auch einfache Sachen, z. B. eine Bratwurst, ein belegtes Brot, man muss doch nicht unbedingt Schnitzel und Pommes frites essen. In unserem Alter sollte man sich gut und kräftig ernähren, aber keine zu grossen Portionen wählen.

*Frau K.-B. in E.*

## Schluss mit den Holzhackerportionen!

Es freut mich sehr, dass Sie sich mit dem Auswärtsessen befassen. Es ist ein rechtes Kreuz mit diesen riesigen Holzhackerportionen. Schon oft bin ich darob erschrocken. Es ist jammerschade, dass die Reste den Schweinen verfüttert werden. Wie froh wäre ich – und mit mir noch viele andere –, wenn es halbe Portionen gäbe.

*Frau H. H. in D.*

## Endlich wird etwas unternommen

Man kann die überfüllten Teller einfach nicht bewältigen. Wenn man sie nur sieht, ist man schon satt. Entweder man lässt die Hälfte stehen – was in meinen Augen eine Sünde ist, denkt man an all die Hungernden in der Welt –, oder man bestellt kein Menü mehr, was aber auch keine Lösung ist.

Es gibt einige wenige Restaurants, die halbe Portionen anbieten, das ist nachahmenswert.

*Frau M. V. in B.*

## Freundlich halbe Portionen verlangen

Letzten Herbst weilten mein Mann und ich im Wallis. In einem kleinen Restaurant fasste ich Mut und fragte die Serviertochter, ob wir nicht halbe Portionen haben könnten. Sie war etwas



verwirrt und rief die Wirtin. Diese war sofort bereit, uns eine halbe Portion zu bringen. Wir bezahlten verständlicherweise etwas mehr als den halben Preis.

Auf der Heimreise assen wir in einem grösseren Restaurant, und ich wagte nicht, eine halbe Portion zu verlangen. Die halbvollen Teller mussten vom Tisch geräumt werden. Auch am Nebentisch sassen die Gäste vor zu grossen Portionen. Wir diskutierten nachher mit der Serviertochter, die uns riet, konsequent einfach halbe Portionen zu verlangen. Sie denke auch oft, wie viele Hungernde noch satt würden von den übriggebliebenen Speisen. Vielleicht finden wir doch den Seniorenteller wie den Kinderteller auf jeder Menükarte aufgeführt. *Frau H. Th. in F.*

### Ein zarter Wink mit der Schöpfkelle

Mit dem Vorschlag eines Seniorentellers sprechen Sie mir aus der Seele. Ich habe schon probiert, halbe Portionen zu bestellen, hatte aber wenig Erfolg damit. Ist es in der heutigen Zeit zu verantworten, so viel gutes Essen in den Eimer zu werfen, während andere Hungers sterben müssen? Könnte nicht gerade der Seniorenteller ein zarter Wink für unsere übersättigte Wohlstands- und Wegwerfgesellschaft sein? *Frau F. S. in W.*

### Ein Hit, wie das Halbtaxabonnement

Der Seniorenteller würde bestimmt bald zum Hit! Wir Alten wissen allmählich: Zuviel essen schadet nur. Wir Senioren haben ein sehr schlechtes Gewissen, wenn soviel wieder abgetragen und fortgeworfen werden muss. Gäbe es halbe Portionen zu halben Preisen, ja, dann würden sich viele Rentner noch so gerne ein Auswärtsessen erlauben. Der Seniorenteller wäre ein Pendant zum SBB-Halbtaxabonnement, das den Bahnreisen auch einen ungeheuren Aufschwung gegeben hat. *Frau E. H. in G.*

### Lieber klein, dafür fein

Von meinem Heimatland her bin ich gewöhnt, von verschiedenen Speisen wenig zu essen. Ich bin eine «kleine Esserin», und wenn ich einmal auswärts esse, bestelle ich eine Forelle blau, die sind immer ungefähr gleich gross und genügen mir vollkommen. In der Schweiz ist das Fleisch doch teuer, und es wäre besser, «normale» Portionen zu servieren zu einem günstigen Preis. Starke Esser könnten ja immer ein Supplement verlangen. Ich kann die Idee eines «Seniorentellers» nur unterstützen. *Frau P. R. in M.*

## Magenempfindlich?

Wenn Sie bisher wegen einer Empfindlichkeit Ihres Magens auf coffeinhaltigen Kaffee verzichtet haben, können Sie jetzt die Freude am anregenden Kaffeegenuss wieder entdecken. Das verdanken wir dem Spezialverfahren, durch das «Café ONKO S» nachweislich reizarm veredelt wird. Gewisse Reizstoffe, die Beschwerden verursachen können, werden CAFE S entzogen. Doch das anregende Coffein bleibt erhalten. CAFE S schmeckt besonders herzhaft und aromatisch. Wenn Sie sich also einen anregenden Kaffee wünschen, den Sie unbeschwert geniessen können, probieren Sie den reizarm veredelten, bekömmlichen «Café ONKO S».

## Das neue Buch für Senioren

# 30 Jahre länger leben



Tatsächlich werden **Sie staunen** über die reichhaltigen Möglichkeiten, dem Verfall von körperlicher und geistiger Gesundheit und Lebenslust entgegenzuwirken.

**Dieses Buch will**, dass Sie sich geradezu auf das Alter und dessen Vorzüge freuen werden!

216 Seiten

nur Fr. 24.–

**Bestellen Sie noch heute** durch Einsenden dieses Inserates

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

**Bircher-Benner Verlag** Postfach 8,  
8703 Erlenbach oder im Reformhaus 06



### Es sollte nicht nur Kinderteller geben

Bei einer Umfrage während des Seniorenessens waren die meisten Rentner von dieser Idee begeistert und würden sich freuen, wenn der Seniorenteller auf der Speisekarte figurieren würde. Besonders die finanziell Schwachen würden es begrüßen, denn auch sie essen ganz gerne mal im Restaurant. Den Kinderteller gibt es schon lange, und er wird in guten Lokalen im In- und Ausland zu günstigem Preis serviert. Warum sollte man in der Gastronomie nicht auch Sinn für einen Seniorenteller zeigen? *Herr W. K. in W.*

### Noch gefragter wären halbe Portionen

In meiner Gemeinde hat ein vorher nicht rentierendes Restaurant den Besitzer gewechselt. Der neue Wirt inserierte seine gluschtige A-la-carte-Auswahl mit der Bemerkung, dass vom ganzen Angebot auch halbe Portionen zum halben Preis bestellt werden können. Der Erfolg ist sehr gut, wie ich mich selber überzeugte und mir der Wirt bestätigte. *Frau L. E. in A.*

### Es gibt Seniorenteller

Ich habe in Braunwald (beinahe am Ende der Welt) Seniorenteller auf der Speisekarte entdeckt, etwas teurer als Kinderteller, aber dafür hatte jeder Verständnis! *Frau A. S. in G.*

### Die Wirtin gab mir etwas mit

Ganz allgemein werden Gaststätten mit dem Angebot kleinerer Portionen bevorzugt. Für Übergewichtige ist die Versuchung viel weniger gross! Kürzlich hat mir eine Wirtin ein grosses Stück Poulet, das übriggeblieben war, eingepackt und mitgegeben. Einmalig, nicht wahr? Aber erwähnens- und liebenswert!

*Frau C. H. in B.*

### FdH-Teller

Ja, das wäre schön, wenn man sich einen «FdH»-Teller («Friss die Hälfte») in den Gaststätten bestellen könnte!

Das würde wohl einschlagen wie das AHV-Halbtax-Abonnement. Ich meine, dass sich dann Senioren eben eher ein Auswärtsessen gönnen würden und könnten.

Erfreulich ist, dass man bereits in vielen Gaststätten schöne Salatteller erhalten kann. Leider bieten die Menükarten noch wenig Angebote an fleischlosen Gerichten. *Frau O. B. in T.*

### Mehr Kontakte – weniger Medikamente

Es würden mehr Leute auswärts essen, wenn die Portionen nicht so riesig und teuer wären. Wenn ein günstiger Seniorenteller bestellt werden könnte, würde ich – und viele andere – das gerne benützen. Der grössere Umsatz würde die Preis-einbussen wieder wettmachen. Es könnten ja auch Menüs gewählt werden, die weniger Zubereitungszeit brauchen.

Anstatt allein daheim zu sitzen und lustlos im Essen herumzustochern, wären im Restaurant Kontakte möglich, so dass vielleicht sogar weniger Antidepressiva eingenommen werden müssten. *Frau R. R. in K.*

### Aufmerksame Bedienung

Sonniger Sommertag auf einem Dampfschiff des Vierwaldstättersees. Mittagessen auf dem Schiff. Meine Begleiterin fragte, ob sie nicht nur ein Stück Fleisch haben könne. Die Serviertochter sagte sofort: «Natürlich, dann bekommen Sie eine halbe Portion.» Die Portion war sehr reichlich mit Gemüse garniert. Preis: genau die Hälfte einer ganzen Portion. – Eine Woche später wieder auf dem Dampfschiff. Die gleiche Servier-

## «GERLECIT verbessert Ihre körperliche und geistige

### Leistungsfähigkeit.»

GERLECIT Kapseln beheben Vitaminmangel bei zunehmendem Alter und lindern Beschwerden bei Arteriosklerose: **Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel, ständige Müdigkeit, Beklemmung, Nervosität.** Zudem hilft GERLECIT bei verzögerter Rekonvaleszenz, während oder nach Infektionskrankheiten.

**GERLECIT**® VON NATTERMANN  
Nur in Apotheken und Drogerien erhältlich.





tochter sagte sofort: «Sie wollen sicher wieder eine halbe Portion.» Dabei war das Restaurant beide Male ganz voll. – Das nennt man Service.

*Frau R. J. in S.*

### Die Klage ist berechtigt

Ich habe mich schon oft um kleinere Portionen bemüht, aber dann heisst es, es sei schon alles geschöpft, man könne den Rest einfach stehen lassen. Aber das bedrückt mich jeweils sehr, wenn ich an die vielen Hungernden denke.

Ich gehe ja nicht in die Ferien, um mich vollzulesen, sondern um die schöne Umgebung zu geniessen.

*Herr K. S. in O.*

### Wir machen kleinere Portionen zur Bedingung

Ich bin Ortsvertreterin der Pro Senectute und wohne in unserer Alterssiedlung. Für unseren Mittagsclub haben wir uns vom Wirt ausbedungen, dass kleinere Portionen serviert werden. Dass halbe Portionen nicht zum halben Preis abgegeben werden können, ist klar. Aber der Wirtverein sollte sich dieses Problems annehmen und Richtlinien herausgeben. Auf Menükarten müsste auf die Möglichkeit halber Portionen hingewiesen werden. Das Auswärtsessen würde für viele Senioren attraktiver. Überfüllte und nicht leergeessene Teller sind verantwortungslos.

*Sr. M. in L.*

### Man muss sich wehren

Auch ich war früher ein «Vielfrass», und heute langt mir die halbe Portion. Als kürzlich eine Freundin und ich das gleiche Menü bestellten, konnte sie eine ganze, ich eine halbe Portion verlangen. Wahrscheinlich müsste man sich so arrangieren, dass zwei zusammen das gleiche Menü wählen, so dass nur ein kleiner Aufschlag für das Gedeck bezahlt werden müsste. Nach meiner Meinung müsste der Anstoss von den Senioren kommen, damit die Restaurateure merken, dass Nachfrage vorhanden ist. Viele Senioren sind einfach zu schüchtern und wagen es nicht, sich zu wehren. Man kann soviel aus dem Leben herausholen, wenn man mit Fröhlichkeit und Witz etwas tut, was man früher nicht getan hat.

*Frau L. M. in Z.*

### «Mini-Teller» klingt viel hübscher

Ich denke, dass das Wort «Senioren-Teller» etwas ungeschickt gewählt ist. In vielen Gaststätten kann man Mini-Teller verlangen, die preislich günstiger sind und den Bedürfnissen der Senioren gerecht werden. Es ist verständlich, dass

es weh tut zu sehen, wieviel weggeworfen wird, und der Gedanke an die vielen hungernden Kinder nimmt einem die Lust, üppig zu essen.

*Frau L. M. in T.*

### Die «Nein-Stimmen»

#### Seniorenteller – entschieden nein!

Es gibt ihn, und zwar für jedermann (nicht nur für Senioren) in Form der weitverbreiteten, abwechslungsreichen, schmackhaften und preiswerten Tagesteller, die nur ein Menü enthalten ohne Vor- und Nachspeisen und die vielfach nicht teurer sind als Kinderteller.

Im übrigen ist das Einerlei der Kinderteller – Schnitzel mit Pommes frites oder Spaghetti – doch wohl eher abschreckend und bedenklich. Auch läuft diese Idee den Bemühungen um Integration und Gleichbehandlung der älteren Mitmenschen in möglichst allen Lebensbereichen zuwider.

*Frau T. F. in Z.*

#### Nicht einverstanden

Ich glaube kaum, dass der Seniorenteller etwas bringen würde, es sind ja auch die Getränke, die das Essen im Restaurant so verteuern. Senioren, die in der Lage sind, oft auswärts zu essen, können sicher den Preis zahlen. Wer selten auswärts isst, genießt es doppelt und freut sich auf einen gefüllten Teller, fasten kann man ja dann zuhause wieder.

*Frau M. in B.*

#### Noch nie von zu grossen Portionen gehört

Das habe ich als Seniorin noch nie zu Gehör bekommen, es gebe in den Restaurants zu grosse Portionen, obwohl ich ab und zu auswärts esse und mich gerne bedienen lasse. Wer weniger essen will, kann ja die halbe Portion verlangen, aber man soll nicht jene benachteiligen, die einen guten Appetit haben.

*Frau M. P. in G.*

*Auswertung Elisabeth Schütt*

**Grippe?**  
**CONTRA-SCHMERZ**  
Wirkt prompt. Auch gegen Monatsschmerzen,  
Kopfweg, Rheumatismus, Zahnschmerzen.  
In Apotheken und Drogerien.