

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1994-1995)
Heft: 4

Artikel: Ernährung im Alter
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-843402>

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: 15.03.2025

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

Kursdauer: 1 Abend (19.00 – 21.00 Uhr) und 1 Tag (08.00 – ca.16.45 Uhr)
 Kurstage: 27./28. April 1995
 Kursort: Coop-Bildungszentrum, Muttenz, Seminarstrasse 12 (Auf dem Horner)
 Kursgeld: Fr. 120.– (inkl. Mittagessen und Pausengetränke)
 Bemerkungen: Die Ehepartner sind herzlich willkommen, ebenfalls am Kurs teilzunehmen.
 Anmeldeschluss: 1. April 1995

Kursnummer: K95.29

Steuererklärung ausfüllen – leicht gemacht

Kursziel: Die Steuererklärung kann mit mehr Sicherheit ausgefüllt werden.
 Voraussetzung: keine
 Kursinhalt: Grundgedanken über die Steuern Systematisches Vorgehen Ausfüllen der Hilfsformulare Ausfüllen der Steuererklärung anhand von Beispielen Besprechung der Abzüge Vermögensdeklaration Diskussion und Fragebeantwortung
 Kursleitung, Max Peter, Tenniken
 Auskunft: Telefon 971 43 44
 Kursdauer: 15. und 22. Februar 1995 2x2 Stunden
 Kurstag: Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr

Kursort: Kursraum PRO SENECTUTE BASELLAND, Büchelstrasse 2, Liestal
 Kursgeld: Fr. 40.–
 Anmeldeschluss: 1. Februar 1995

Nummer: G95.1

Wendepunkt Pensionierung

Ein Gruppenangebot für Männer ab ca. 55 Jahren

Ohne Zweifel kann ich mich allein mit vielen Fragen meiner Pensionierung auseinandersetzen.

Sehe ich jedoch eine Chance darin, diesen Fragen mit anderen Männern nachzugehen?

Wäre dies eine Herausforderung für mich, oder lasse ich dieses Thema lieber noch ein bisschen ruhen?

Eine Rückschau auf meinen beruflichen Weg, auf meine Familie und sonstigen Beziehungen sowie auf meine persönliche Entwicklung mag von Nutzen sein.

Wo stehe ich heute?

Welche Ziele habe ich für meine nähere und fernere Zukunft?

Die Teilnehmer sollen psychisch normal belastbar sein. Die Gruppe ist kein Ersatz für eine allenfalls notwendige Psychotherapeutisches Angebot.

Leitung, Thomas Blatter, Bubendorf

Auskunft: Markus Schütz, PRO SENECTUTE BASELLAND, Liestal, Telefon 061 927 92 39
 Daten: Mittwoch, 4. Januar, 18. Januar, 1. Februar, 15. Februar 1995
 Zeit: 19.30–21.30 Uhr
 Ort: Kursraum PRO SENECTUTE BASELLAND, Büchelstrasse 2, 1. Stock, Liestal
 Kosten: Fr. 80.–
 Bemerkungen: Bei Interesse und genügender Beteiligung kann dieses Gruppenangebot verlängert werden.
 Anmeldeschluss: 21. Dezember 1994

Wintersport-Ferien für Seniorinnen und Senioren

Ski-Alpin, Lenk i. Simmental (Hotel Wildstrubel)
 Langlauf 21. Januar–28. Januar 1995 und 28. Januar – 4. Februar 1995**
 **findet nur bei genügend Anmeldungen statt
 Langlauf Ulrichen/Goms (Hotel Alpina) 15. Januar bis 21. Januar 1995
 Langlauf Ritzingen/Goms (Hotel Weisshorn) 19. März – 25. März 1995
 Auskunft: PRO SENECTUTE BASELLAND Rathausstrasse 69, 4410 Liestal Bereich Seniorensport Yann Berger Telefon 061 927 92 32

Ernährung im Alter

Je älter man wird, desto weniger Energie benötigt man bei gleichbleibender Aktivität. Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bleibt aber genau gleich hoch.

Die tägliche Nahrung muss also energieärmer aber trotzdem vitamin- und mineralstoffreich zusammengestellt werden. Um dies zu erreichen, sollten fettreiche Lebensmittel nur noch sparsam konsumiert werden, denn Fett ist der energiereichste Nährstoff. Ein Gramm Fett enthält mehr als doppelt soviel Energie wie ein Gramm Kohlenhydrat (in Zucker oder Getreide) oder ein Gramm Eiweiss (in Hülsenfrüchten oder Fleisch). Daneben sollte Gemüse und Obst vermehrt gegessen werden. Aber auch fettarme Lebensmittel und Zubereitungsarten könnten vermehrt berücksichtigt werden.

Das folgende Rezept ist fettarm, einfach zum Zubereiten und erst noch schmackhaft. E Guete!

Fischfilet an Champignonsauce (für 2 Personen)
 200g Flunder-, Turbotin- oder Steinbuttfilets
 2 Teelöffel Zitronensaft
 Salz, Pfeffer
 50g Champignons evtl. wenig Zwiebeln
 10g Butter
 1 gehäufte Teelöffel Mehl
 1dl Gemüsebouillon
 1dl Weisswein
 Salz, Pfeffer, Kräuter

Den Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln und im Kühlschrank stehen lassen. Im Dampfkochtopf bis unter den Siebeinsatz Wasser einfüllen, die Fischfilets salzen und pfeffern, auf ein eingöltes Backtrennpapier legen und



auf dem Sieb während ca. 5 Minuten dämpfen (Deckel nicht schliessen).

Champignons und Zwiebeln schneiden. Die Butter schmelzen, die geschnittenen Champignons und Zwiebeln dazugeben und dünsten. Das Mehl darüberstreuen, mit der Bouillon und dem Weisswein ablöschen und abschmecken.

Dazu servieren: Reis, Teigwaren oder Kartoffeln sowie ein Saison Gemüse oder ein Salat.

