

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1996-1997)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Ernährung nach der Pensionierung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-843315>

### **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>**

# Ernährung nach der Pensionierung

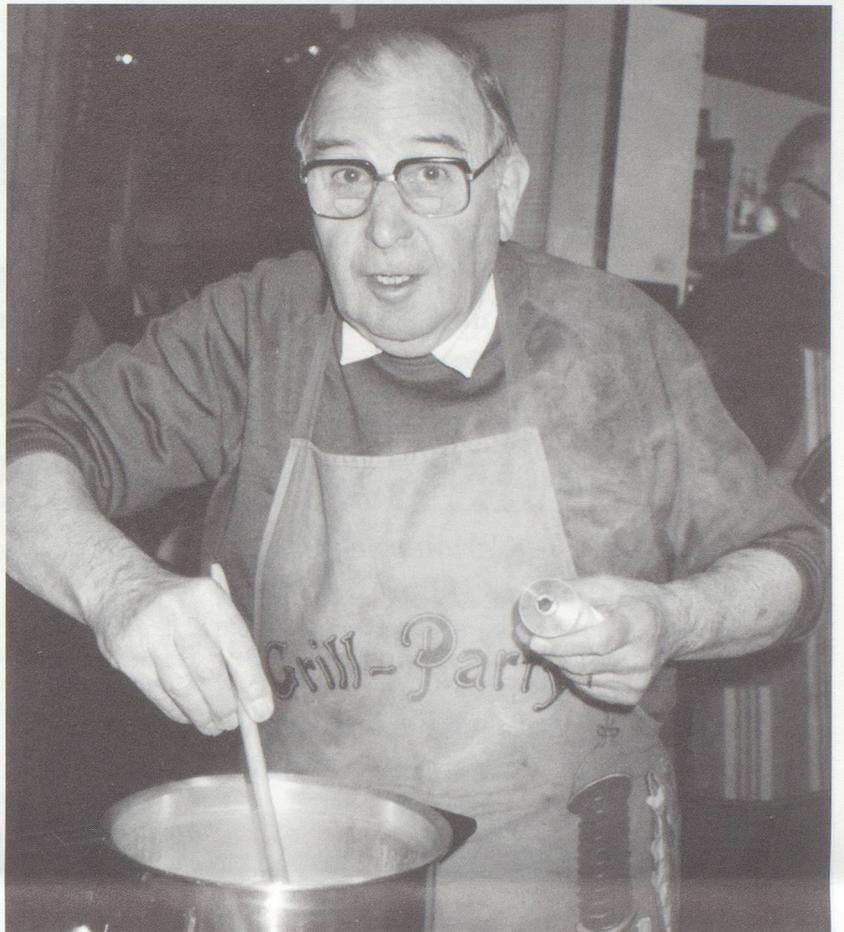


Mittagspause um elf Uhr in Kandersteg: Lokomotivführer Walter steigt von seiner Lok und geht ins Bahnhofbuffet. Er hat dreiviertel Stunden Zeit und isst Bratwurst an Zwiebelsauce mit Rösti und trinkt anschliessend einen Espresso. Um zu seiner nächsten Lokomotive zu gelangen, die ihn ins Wallis bringen wird, muss er fast einen Kilometer marschieren. In dieser Zeit hat sich seine Frau einen Salatteller zubereitet und geniesst ihn nun mit einem frischen Mütschli und einem Stück Käse.

Zwei Jahre später ist der Lokführer pensioniert und die beiden können miteinander essen. Walter muss sich nun plötzlich an die Essgewohnheiten seiner Frau gewöhnen – oder passt sie sich ihm an?

Klar ist, dass sich mit der Pensionierung auch die Bedürfnisse des Körpers verändern. Je älter man wird, desto weniger Energie verbraucht der Körper, um dieselben Leistungen zu erbringen und je nach Beruf wird man sich nach der Pensionierung auch weniger stark bewegen, dadurch sinkt die benötigte Energie noch tiefer. Deshalb sollte darauf geachtet werden, sich etwas weniger Kalorien zuzuführen. Da Fett am meisten Energie liefert, ist es am sinnvollsten, fettige Lebensmittel und Zubereitungsarten einzuschränken.

Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bleibt im Alter gleich hoch, deshalb haben frische Früchte und Gemüse einen besonders hohen Stellenwert. Um auch der Knochenbrüchigkeit (Osteoporose) vorzubeugen, sollten vermehrt fettreduzierte Milch und andere kal-



ziumhaltige Lebensmittel konsumiert werden. Da die Darmtätigkeit im Alter eher abnimmt, ist es wichtig, nahrungsfaserreiche Lebensmittel zu essen, die zu regelmässigem und weichem Stuhlgang verhelfen und erst noch länger sättigend wirken.

Wer Lust hat, sich nach der Pensionierung intensiver mit der Ernährung und dem Kochen auseinanderzusetzen, kann den Single-Kochkurs (selbstverständlich auch für interessierte Ver-

heiratete und Verwitwete) des Vereins Gsünder Basel besuchen. Dieser vierteilige Kochkurs wird in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute durchgeführt und findet im März/April statt (siehe auch Ausschreibung in diesem Heft).

Weitere Auskünfte erhalten Sie an der Geschäftsstelle des Vereins Gsünder Basel: Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Steinengraben 49, 4051 Basel, Tel. 061 / 267 65 02.



**MIT GARANTIE DAS BESTE.**

**Tapeten  
Bodenbeläge  
Teppiche  
Parkett**

**HEPP AG**

– Ihr Fachgeschäft  
im G্লািবasel

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag  
7.30 – 12.00, 13.30 – 17.45 Uhr

Feldbergstrasse 80  
4057 Basel  
Telefon 061 - 691 05 00  
Fax 061 - 691 05 08