

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2012)
Heft: 5: Das Fricktal

Rubrik: Akzent Forum

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: 18.03.2025

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

Jeden Tag geniessen! Und fit bleiben.

Es ist bekannt: Im Laufe des Lebens nimmt die Muskelmasse ab. Häufig sinkt auch der Energie- und Kalorienverbrauch. Insofern stellt sich die Frage, in welchem Verhältnis Ernährung und Bewegung zueinander stehen sollten. Darüber unterhielten wir uns mit dem Sportlehrer und Personal Trainer Markus Latscha.

Was ist so besonders am Älterwerden bezüglich Bewegung und Ernährung?

Der Bewegungsradius nimmt in der Regel mit zunehmendem Alter langsam ab, nachdem er sich vorher ausgedehnt hat. Das heisst der Energie- resp. Kalorienverbrauch sinkt. Wenn man nun so weiter isst, wie man es «schon immer» getan hat, entsteht eine Disbalance zwischen Energieverbrauch und Energiezufuhr.

Gibt es Richtwerte, an die man sich halten kann?

Die gibt es.* Das Essen betreffend gilt im Alter die Nahrungspyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung** mit den Ergänzungen für ältere Erwachsene als Richtlinie. Zusätzlich ist die Beobachtung des Körpergewichts empfohlen: Wenn man merkt, dass man ab- oder zunimmt, kann man die Mengen entsprechend anpassen. Bewegen sollte man sich mindestens 5 Mal pro Woche für mindestens 30 Minuten. Bewegung heisst nicht, dass man unbedingt ins Fitnessstudio gehen sollte, auch wenn das gut wäre. Nein, man kann an die frische Luft gehen und sich bewegen.

Wie viel sollte man pro Tag trinken?

Das wird kontrovers diskutiert. Ich denke, dass man dann trinken sollte, wenn man Durst verspürt. Meine Empfehlung lautet, auf Light-Produkte verzichten und gesüsste Getränke in Massen zu konsumieren. Beim Alkohol vertrete aber auch ich die Richtlinie, dass ein Glas Wein oder Bier pro Tag erlaubt ist. Rotwein hat den

Vorteil, dass in ihm Wirkstoffe vorhanden sind, welche die Gesundheit des Herzens günstig beeinflussen können.

Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?

Ohne ärztliche Verschreibung würde ich auf Präparate wie Vitamin- oder Mineralstofftabletten verzichten. Es gibt Studien, die zeigen, dass solche Ergänzungspräparate auch negative Folgen für die Gesundheit haben können. Wer seine Ernährung vorwiegend pflanzenbasiert zusammensetzt, also viel Gemüse, wenig Fleisch und Fisch isst, und lokale, saisonale und biologisch angebaute Produkte kauft, hat nach aktuellen Empfehlungen eine gesundheitsfördernde Ernährungsgrundlage.

Wie kann man Freude an Ernährung und Bewegung finden oder behalten?

Generell empfehle ich, auf den Körper zu hören. Der Körper verfügt über ein ausgeklügeltes, fein justiertes Hunger- und Sättigungsempfinden. Empfehlenswert ist auch Essen in Gesellschaft – sei das mit den Enkeln, mit Freunden oder an einem Mittagstisch. Auch bei der Bewegung kann man kreuz und quer ausprobieren, was einem zusagt. Beginnen Sie mit kleinen Schritten und belasten Sie sich nicht bis zur Erschöpfung, sondern so weit, dass es Ihnen noch Spass macht. Als einfachen Grundsatz in allen Lebenslagen kann ich empfehlen, achtsam zu sein und zu versuchen, Sinneseindrücke bewusst wahrzunehmen. So lernt man sich und seinen Körper besser kennen und kann noch besser einschätzen, was einem gut tut.

Was ist Achtsamkeit – und kann man das lernen?

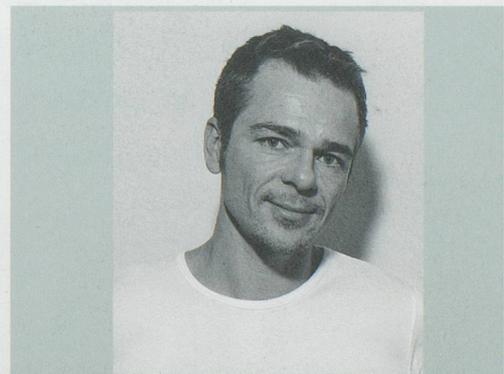
Ja, Achtsamkeit kann man lernen. Achtsamkeit ist die bewusste, nicht wertende Wahrnehmung von Reizen, die wir über unsere Sinne wahrnehmen: Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Fühlen. Nehmen

wir als Beispiel das Essen. Wir tun es jeden Tag und oft nicht besonders abwechslungsreich, sondern folgen meist einer Gewohnheit. Wenn wir nun bewusst etwas Neues ausprobieren und dieses auch bewusst zubereiten und essen, hat dies in der Regel eine erlebbar positive Auswirkung auf unser Wohlbefinden.

* Alle Angaben beziehen sich auf gesunde Personen.

** Vgl. www.sge-ssn.ch

**Referat zum Thema
«Bewegung und Ernährung»
am 15.11.2012 (siehe S. 41)**



Markus Latscha ist Sportwissenschaftler und ausgebildeter Sportlehrer und Personal Trainer. Er hat das Akzent Forum bei der Einrichtung der beiden Krafträume beraten. Dadurch kann heute mit modernen Trainingsgeräten ein ganzheitliches Krafttraining gemacht werden.