

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 77 (1999)
Heft: 3

Rubrik: Pro Senectute Schweiz

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.07.2025

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

Ein Buch vom Essen und Älterwerden

Soll man mit über 60 Jahren seine Ernährungsweise noch drastisch umstellen? Muss man dabei auf liebge-wordene Essgewohnheiten verzichten, oder soll man Nahrungsergänzungen einnehmen? Bedeutet «gesunde Ernährung» Verbot von Süßigkeiten, Alkohol und Lieblingsgerichten? Solche und viele andere Fragen zur Ernährung in der zweiten Lebenshälfte beantwortet das neue Buch, welches – rechtzeitig zum Internationalen Jahr der älteren Menschen – durch die Schweizerische Vereinigung für Ernährung SVE, Bern, und die Pro Senectute Schweiz präsentiert wird.

Im ersten Teil beschreibt die Ernährungsforscherin Dr. Dora Schlettwein-Gsell die Veränderungen in der Lebenssituation des älteren Menschen. Zu den positiven Aspekten gehören der Zeitgewinn durch Aufgabe des Erwerbslebens und die vielfältigen Möglichkeiten in der Freizeitgestaltung. Eine allmähliche Umstellung verlangen die Verlangsamung der körperlichen Funktionen, das Auftauchen gesundheitlicher Probleme und die Abnahme der Mobilität, aber auch die vielfach notwendige Ein-

stellung auf das Alleinsein und -essen. Die Autorin vermittelt eine Fülle von Empfehlungen und Tipps, wie den neuen Anforderungen des Alltags zu begegnen sei.

Im zweiten Teil kommt der Ernährungswissenschaftler Prof. Paul Walter zu Wort. Er gibt Hinweise auf den Energie- und Nährstoffbedarf, die richtige Wahl der Lebensmittel und bespricht die Frage einer allfälligen Ergänzung durch gezielte Zufuhr (Supplementierung) von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Eine Ernährungspyramide (als vierfarbiges Poster im Anhang) fasst diese Empfehlungen zusammen.

Die Hauswirtschafts- und Berufsschullehrerin Beatrice Däppen ist Autorin des ausführlichen, praxisorientierten dritten Teils. Hier finden sich nicht nur viele gesunde und einfache Rezepte sowie Menüvorschläge für vier Wochen, sondern auch eine Fülle von Tipps zu schonenden Zubereitungsarten, zur richtigen Wahl von Fetten und Ölen, Saisontabellen für einheimische Früchte und Gemüse, wichtige Adressen und Angaben zu nützlicher Literatur.



Die **Geschäfts- und Fachstelle von Pro Senectute Schweiz** befindet sich in Zürich:

Pro Senectute Schweiz, Geschäfts- und Fachstelle, Lavaterstr. 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 89, Fax 01 283 89 80, E-Mail: fachstelle@pro-senectute.ch

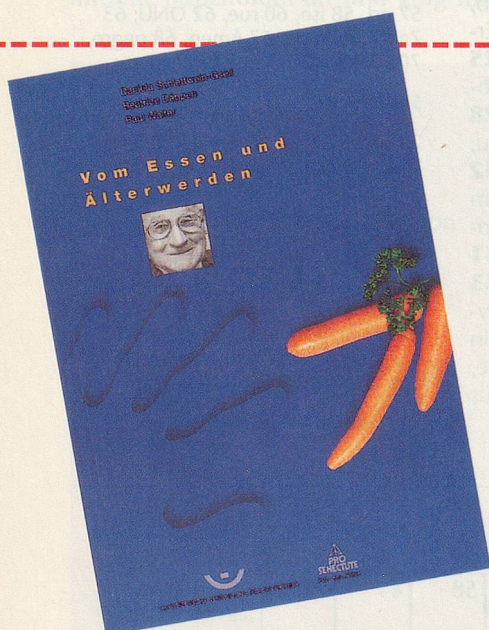
Zur **Fachstelle für Angewandte Altersfragen** gehören auch die folgenden Bereiche, die für speziell Interessierte von Interesse und Nutzen sein können:

die **Fachstelle Alter und Sport**, die Auskünfte zum Seniorensport erteilt;

die **Bibliothek und Dokumentation**, die öffentlich zugänglich ist und ein vielfältiges Literaturangebot zu Altersthemen erschliesst;

die **Schule für Angewandte Gerontologie**, die einen dreijährigen, berufsbegleitenden Ausbildungsgang für Personen, die in der Altersarbeit tätig sind, anbietet;

sowie der **Verlag**, der die «**Zeitlupe**» und weitere Publikationen herausgibt.



Bestelltalon

Ich bestelle _____ Exemplar/e der 84-seitigen, illustrierten Publikation «Vom Essen und Älterwerden» à Fr. 16.– (inkl. MWSt.) zuzüglich Fr. 2.50 Versandkosten.

Name: _____

Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Unterschrift: _____

Talon senden an: ZEITLUPE, «Essen und Älterwerden», Postfach 642, 8027 Zürich. Telefon 01 283 89 00, Fax 01 283 89 10, E-Mail verlag@pro-senectute.ch

Gute Erholung am Aegerisee



Ausspannen, Lebensfreude finden, sich eine Kur gönnen im Annahof Aegeri.

- familiäre, persönliche Atmosphäre
- mit Panoramasicht, nahe beim Dorfzentrum
- leichte, bekömmliche Küche, auch Diäten

Ihre Krankenkasse wird angenehm überrascht sein, wie viel Sie für wenig Geld erhalten.

Prospekt anfordern!

Tel. 041 754 64 00, 6314 Unterägeri



Annahof Aegeri

Erholung – Rehabilitation – Betreuung

Mit Pro Senectute Lausanne entdecken

Im Dienst der Überwindung des Röstigrabens und in der Absicht, möglichst vielen Deutschschweizer Senioren die reizvolle Stadt am Genfersee näher zu bringen, hat sich Pro Senectute Kanton Waadt für das Internationale Jahr des älteren Menschen mit dem olympischen Museum und dem Minotel Crystal in Lausanne zusammengetan. Gruppen von mindestens zehn Personen wird 1999 ein interessantes Dreitage-Pauschalarrangement angeboten. Zum Preis von 289 Franken im Doppelzimmer sind zwei Übernachtungen mit Vollpension, ein geführter Stadtrundgang (falls gewünscht auf Deutsch), der Besuch des olympischen Museums und Tageskarten für den Lausanner Busverkehr inbegriffen. Ein Willkommensapéro mit Waadtländer Weisswein und ein Waadtländer Gericht dürfen natürlich nicht fehlen, geht es doch auch

darum, in die spezielle Atmosphäre und in die Vorlieben der welschen Nachbarn einzutauchen. Besonders interessieren wird dieses Angebot alle Olympiabegeisterten. Mit dem Olympiamuseum hat Lausanne einen Ort vorzuweisen, der – angefangen bei den alten Griechen – alles Wissenswerte zum Thema zugänglich macht. Wer sich eher von Kunst als vom Sport angezogen fühlt, kann mit der Tageskarte natürlich auch zum Kantonalen Kunstmuseum oder zur Stiftung Hermitage fahren, wo noch bis zum 24. Mai wunderbare englische Aquarelle zu sehen sind.

■ *Weitere Auskünfte und Anmeldungen für das Pauschalarrangement über Telefon 021 320 28 31, Minotel Crystal, 1003 Lausanne.*



Lebhaftes Treiben auf dem Gelände des Olympiamuseums in Lausanne.

Rollatoren

Top-Qualität zu Top-Preisen



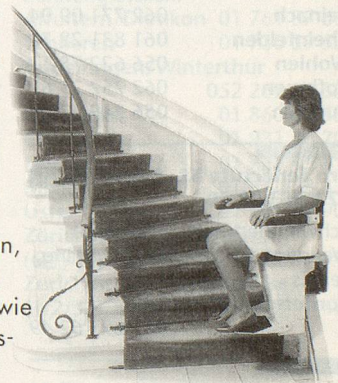
Modell Ergo

Diverse Modelle
ab Fr. 225.–
(inkl. MWSt.)
Alle pannensicher und
mit Korb und Tablett

Gloor Rehabilitation & Co AG
Ihr Spezialist für Gehhilfen und Rollstühle
Mattenweg 222, 4458 Eptingen
Tel. 062 299 00 50, Fax 062 299 00 53
Homepage: www.gloorrehab.ch
E-Mail: mail@gloorrehab.ch

Högg Treppenlifte mit den grenzenlosen Möglichkeiten.

Qualität gepaart mit einem dezenten und zeitlosen Design, massgeschneiderte Lösungen (z.B. Deckenlift-Konzepte) sowie ein optimales Preis-/Leistungsverhältnis machen die Högg Treppenlifte besonders attraktiv. Verlangen Sie detaillierte Unterlagen.



Högg Liftsysteme AG

Bürgstrasse 15, CH-9620 Lichtensteig
Tel. 071 988 15 34, Fax 071 988 68 32
www.hoegg.ch

HÖGG

Senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Unterlagen zu
Sitzliften Rollstuhlliften Aufzügen

Name/Vorname

PLZ/Ort

Telefon