

## Ernährungs-Einheiten: DELIA

### Disclaimer:

- Dieses Programm richtet sich an ältere Erwachsene, die 65 Jahre oder älter sind.
- Dieses Programm dient nicht zur spezifischen Gewichtsabnahme oder -zunahme.
- Wenn Sie an einer Krankheit leiden, für die Sie bestimmte Ernährungsempfehlungen von einer medizinischen Fachperson (z.B. Ärztin/Arzt, Ernährungsberater/in) erhalten haben, sollten Sie diese weiterhin befolgen.
- Die untenstehenden Texte richten sich an Menschen mit Normalgewicht.

### 1. Was bedeutet Ernährung für Sie?

Lesen     Hören     Aufgabe (10 min)

Was und wie Sie essen beeinflusst Ihr Wohlbefinden. Das Ziel der kommenden Wochen ist es, dass Sie Ihre Essgewohnheiten entdecken und hinterfragen. Eines ist klar: Eine genussvolle, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung unterstützt das Wohlbefinden in jeder Lebensphase. Wir möchten Ihnen helfen, Ihr Wohlbefinden dort zu steigern, wo Sie es wünschen.

#### Aufgabe:

Wenn Sie unten auf «Ernährungstypen» drücken, werden häufige Essgewohnheiten beschrieben. Lesen Sie diese durch und beantworten Sie für sich auf einem Zettel folgende Fragen:

- Bei welchem Ernährungstyp fühlen Sie sich besonders angesprochen? Es kann sein, dass mehrere Ernährungstypen Sie ansprechen.
- Gibt es weitere Aspekte, die hier nicht beschrieben sind, Ihnen bezüglich der Ernährung aber trotzdem besonders wichtig sind?
- Welchen Aspekt möchten Sie unbedingt beibehalten?
- Welchen Aspekt möchten Sie gerne ändern?

Legen Sie den Zettel am Schluss an einen Ort, an dem Sie ihn in 12 Wochen wieder finden.

Hier einige Beispiele als Gedankenanstoss:

- Ernährung bedeutet für mich Genuss. Ich genieße besonders die unterschiedlichen Geschmäcker und den sozialen Aspekt beim Essen.
- Mir ist es wichtig, regionale Produkte zu kaufen. Oder: Mir ist es wichtig, selbst einkaufen und kochen zu können.
- Für mich soll weiterhin der Genuss beim Essen im Vordergrund stehen.
- Ich möchte gerne neue Rezepte ausprobieren.

## Ernährungstypen

Durch Essen und Trinken versorgen Sie sich mit lebenswichtigen Nährstoffen. Aber nicht nur das: Ernährung hat auch mit kulturellen, sozialen und gesundheitlichen Aspekten zu tun. Zudem hat die Ernährung bei weitem nicht für alle den gleichen Stellenwert. Nachfolgend sind häufige «Ernährungstypen» beschrieben.:

- Ernährung ist Zwecksache: Ist Ernährung etwas, das für Sie eher ein Müssen bedeutet und das Sie ohne allzu viele Gedanken hinter sich bringen? So ganz im Sinne von «Essen ist Treibstoff und Hauptsache der Tank ist voll».
- Bewusste Ernährung: Sind Sie eher das Gegenteil von «Ernährung ist Zwecksache» und Sie definieren sich stark über das, was Sie essen? Sie fühlen sich mehr vom Leitsatz «Man ist, was man isst» angesprochen.
- Ernährung ist Genuss: Bedeutet Essen und Trinken für Sie puren Genuss? Was geniessen Sie? Den Geschmack? Einzelne Zutaten? Den Einkauf im Dorfladen? Das Kochen? Oder ist es ein besonderer Wein zum Essen?
- Essen als sozialer Akt: Bedeutet Essen und Trinken für Sie, mit anderen Menschen zusammen zu sein und zusammen eine gute Zeit zu verbringen?
- Unkontrollierte Ernährung: Sind Sie eher eine Person, die beim Dessert wie ferngesteuert zugreift und auch mal problemlos eine ganze Tafel Schokolade isst?
- Ernährung zur Erreichung eines Ziels: Haben Sie schon mehrere Diäten ausprobiert, sei dies aufgrund Ihres gewünschten Körperbildes oder aus gesundheitlichen Gründen?

## 2. Bewusste Ernährung

Lesen     Hören     Aufgabe (10-15 min)

Essen heisst, Nährstoffe aufzunehmen. Essen kann aber auch eines bedeuten: Genuss. Nur fällt uns das bewusste Essen nicht immer leicht. Oft bedeutet Essen einfach «Energiezufuhr». Mit den nachfolgenden Übungen steigern Sie Ihre Fähigkeit, sich bewusst zu ernähren.

### Aufgabe:

Legen Sie heute eine Hauptmahlzeit fest (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und wählen Sie einen der nachfolgenden fünf Aspekte, dem Sie sich heute ganz bewusst widmen möchten:

- Einkaufen
- Kochen
- Schmecken und Riechen
- Trinken
- Mit Menschen zusammen essen

Klicken Sie nun unten auf den von Ihnen gewählten Aspekt und folgen Sie den Anweisungen.

Hinweis: Diese Übungen zum bewussten Essen dürfen Sie natürlich beliebig oft wiederholen. 😊 Wir werden die Übung auch im Rahmen dieses 12-wöchigen Programms wiederholen.

## Einkaufen

Kaufen Sie für diese Mahlzeit ganz bewusst ein. Achten Sie dabei auf folgende Punkte:

- Was für Zutaten brauchen Sie?
- Woher kommen die Lebensmittel?
- Handelt es sich um saisonale Produkte oder nicht?
- Sieht es frisch aus?
- Sind die Lebensmittel schon verarbeitet oder nicht?
- Wie lange ist die Haltbarkeit?
- Welche Labels/Bezeichnungen finden Sie auf den Produkten (z. B. Bio, Fairtrade,...)?
- Wie sind die Lebensmittel verpackt? Entsteht dadurch viel Abfall?
- Was kaufen Sie schon vorbereitet bzw. vorgekocht und was machen Sie selbst?

Und schenken Sie doch am Ende des Einkaufs der Person an der Kasse ein freundliches Lächeln. Meistens kommt etwas Freundliches zurück. 😊

## Kochen

Kochen Sie diese Mahlzeit ganz bewusst. Achten Sie dabei auf folgende Punkte:

- Wie fühlen sich die Zutaten in den Händen an? Was ist fein, was rau, was kalt und was warm?
- Welche Farben haben die Lebensmittel?
- Wie gross schneiden Sie die Stücke? In welcher Form?
- Welche Gewürze verwenden Sie heute?
- Welche Zutaten mischen Sie zusammen und was lassen Sie separat?
- Bei welchen Kochgewohnheiten könnten Sie mal etwas Neues ausprobieren?

Und vielleicht haben Sie sogar Lust, den Teller besonders schön anzurichten, den Tisch schön zu decken und allenfalls mit Blumen zu dekorieren. Und wie wär's heute mit einer Musik beim Essen?

## Schmecken und Riechen

Essen Sie diese Mahlzeit ganz bewusst. Kauen Sie dazu jeden Bissen häufiger als sonst (15 bis 20-mal). Achten Sie dabei auf folgende Punkte:

- Wie riecht es?
- Wie fühlt es sich im Mund an?
- Wie schmeckt das Essen? Verändert sich der Geschmack mit längerem Kauen? Schmeckt ein Lebensmittel warm anders als kalt?
- Erinnerst Sie ein Aroma an ein spezielles Erlebnis von früher?
- Wie gross sind Ihre Bisse? Durch kleinere Bisse oder das Ablegen der Gabel oder des Löffels auf den Tisch nach jedem Bissen können Sie das Ess-Tempo reduzieren.

Es kann durchaus sein, dass Sie etwas nicht mögen. Das müssen Sie nicht essen. Geniessen Sie umso mehr das, was sie besonders gerne mögen. Durch diese Übung werden Sie Ihre Genussfähigkeit erhöhen. Viel Spass! Und noch als Tipp: Es fühlt sich bestimmt unnatürlich an, so lange und bewusst zu kauen. Probieren Sie diese Übung vielleicht erst einmal alleine aus oder weihen Sie Ihre Tischpartner in das Programm ein.

### Trinken

Trinken Sie das Getränk ganz bewusst. Wir schlagen vor, Wasser zu trinken. Achten Sie dabei auf folgende Punkte:

- Wie riecht es?
- Wie fühlt es sich im Mund an?
- Wie schmeckt das Getränk? (Auch Wasser kann für jeden unterschiedlich schmecken.)
- Wie gross sind meine Schlucke?
- Trinken Sie, während Sie noch Essen im Mund haben?
- Trinken Sie immer nur vor oder nach der Mahlzeit?

Geniessen Sie es oder versuchen Sie bei der nächsten Mahlzeit ein anderes Getränk. Nur schon ein kleiner Spritzer Zitronensaft, ein Kräuterblatt oder ein Fruchstückchen kann Wasser einen ganz anderen Geschmack verleihen. Probieren Sie es aus!

### Mit Menschen zusammen essen

Verbringen Sie diese Mahlzeit ganz bewusst mit mindestens einem anderen Menschen. Achten Sie dabei auf folgende Punkte:

- Kennen Sie diesen Menschen bereits? Oder sind Sie dabei eine neue Person kennenzulernen? Oder vielleicht einen altbekannten Menschen neu kennenzulernen?
- Was mögen Sie an diesem Menschen?
- Was mag dieser Mensch an Ihnen?
- Was macht Sie glücklich, wenn Sie mit diesem Menschen zusammen sind?
- Sind es mehr positive Gefühle oder mehr negative Gefühle, die Sie mit diesem Menschen verbinden?

Teilen Sie doch am Ende der Mahlzeit dem oder den Menschen mit, was Sie an dieser Mahlzeit besonders genossen haben. Lassen Sie sich überraschen, was von diesen zurückkommt.

## 3. Was ändert sich im Alter

Lesen (5-10 min)  Hören  Aufgabe (5 min)

Im Alter ändern sich die Körperzusammensetzung und die Sinneswahrnehmung. Die Änderungen bei der Sinneswahrnehmung führen beispielsweise zu Änderungen bei den Empfindungen während des Essens und bei der Wahl der Lebensmittel.

### Aufgabe:

Denken Sie über folgende Fragen nach:

- Gibt es Lebensmittel, die Sie früher besonders gern mochten, die Ihnen heute aber nicht mehr schmecken?
- Oder umgekehrt: Gibt es Lebensmittel, die Sie früher nicht mochten und die Ihnen heute hingegen schmecken?

Ihre Sinneswahrnehmungen ändern sich im Alter. Haben Sie sich darüber schon einmal mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin, Freunden oder Bekannten ausgetauscht? Sie werden sehen, Sie sind nicht alleine.

### **Änderung der Körperzusammensetzung**

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Der Muskelanteil und der Wassergehalt werden geringer. Dafür steigt der Anteil an Körperfett. Während der Energieverbrauch abnimmt, bleibt der Bedarf an Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen gleich oder steigt sogar, wie im Fall der Proteine. Eine angepasste Ernährung sollte daher im Vergleich zu früheren Jahren etwas weniger Energie liefern und gleichzeitig reich an wertvollen Nährstoffen sein. Zusätzlich sind individuelle Bedürfnisse je nach Alter, Geschlecht, Lebensstil und Gesundheitssituation zu berücksichtigen.

### **Änderung beim Schmecken**

Ein wichtiger Sinn beim Essen ist der Geschmack; er dient beispielsweise dem Wiedererkennen von Lieblingsspeisen oder weckt Erinnerungen an bestimmte Orte. Im Alter ändert sich die Zusammensetzung des Speichels und die Erneuerung der Sinneszellen verlangsamt sich. Auch Medikamente können den Geschmackssinn verändern. Folglich müssen Sie im Alter die Konzentration eines Aromas erhöhen, um die «altbekannte» Geschmackswahrnehmung zu erhalten. Es ist also völlig in Ordnung, wenn Sie Ihre Speisen mehr mit Kräutern würzen als früher. So können Sie Ihren Appetit steigern und die Freude am Essen und dem Kochen ganz allgemein fördern. Verwenden Sie aber nicht Salz oder andere salzhaltige Würzmittel als Geschmacksverstärker, weil zu viel Salz negative Auswirkungen auf Ihren Körper hat.

### **Änderung beim Riechen**

Im Alter kann sich die Wahrnehmung gewisser Gerüche einschränken und es fällt Ihnen schwerer, Gerüche zu erkennen. Diese Veränderung der Sinneswahrnehmung kann zu weniger Appetit und einer Abnahme der Freude am Essen und Kochen und Einkaufen führen. Aber keine Sorge: Sie werden in diesem Programm mehrmals ganz bewusst das Essen oder Getränke riechen und so Ihren Geruchssinn trainieren.

### **Änderung beim Sehen**

Ein wichtiger Sinn im Zusammenhang mit dem Essen ist das Sehen. Mit zunehmendem Alter kann sich die Sehkraft verschlechtern. Insbesondere das Scharfstellen des Auges im Nahbereich kann schwerer fallen und Farben erscheinen blasser. Das kann zu Schwierigkeiten beim Kochen, aber auch beim Einkauf führen. Das kann manchmal ganz frustrierend sein und einem die Freude am Essen nehmen. Wir empfehlen, bei Einschränkungen eine Fachperson aufzusuchen.

### **Änderung beim Tasten**

Der Tastsinn ist beim Kochen wichtig. Im Alter kommt es häufig zu einer Veränderung beim Empfinden von Druck, Temperaturen oder Schmerz. Dies kann zu einer erhöhten Verletzungsgefahr in der Küche führen.

### **Änderung beim Hören**

Der Hörsinn spielt beim Essen eher eine indirekte Rolle, d.h. eher in Zusammenhang mit dem Einkauf oder dem sozialen Austausch am Tisch. Durch eine Altersschwerhörigkeit treten Hintergrundgeräusche stärker in den Vordergrund. Folglich kommt es zu einem veränderten Einkaufserlebnis. Aber auch die Kommunikation am Esstisch kann davon betroffen sein. Wir empfehlen, bei Einschränkungen eine Fachperson aufzusuchen.

## 4. Gespräch «Veränderungen im Alter»

Lesen       Hören (10 min)     Aufgabe

Letztes Mal haben Sie über Veränderungen im Alter im Zusammenhang mit der Ernährung gelesen. Hören Sie sich heute ein Gespräch zum selben Thema mit Stéphanie Bieler von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE an. (Dauer: knapp 9 Minuten)

## 5. Proteine

Lesen (5-10 min)     Hören       Aufgabe (10 min)

### Was sind Proteine und wieso sind sie wichtig?

Proteine ist der Ausdruck für Eiweisse. Diese sind wichtige Bausteine Ihrer Muskulatur und Knochen. Zudem tragen Proteine zu einem funktionierenden Immunsystem bei. Für den Erhalt Ihrer Muskeln brauchen Sie mit zunehmendem Alter mehr Proteine als in jüngeren Jahren.

### In welchen Lebensmitteln kommen Proteine vor?

Grundsätzlich kommen Proteine in fast allen Lebensmitteln vor. Der jeweilige Anteil variiert jedoch stark. Einen hohen Anteil an Proteinen haben beispielsweise:

- Fleisch, Fisch, Eier
- Milch, Joghurt, Quark, Käse
- Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen und getrocknete Bohnen (frische Bohnen, Kefen und Erbsen zählen nicht dazu)
- Sojaprodukte wie Sojabohnen, Tofu, Sojadrinks, Tempeh
- Seitan (Weizenprotein), Quorn (Pilzprodukt)
- Getreide, wie Weizen, Dinkel, Hirse, Hafer und Gerste, sowie Getreideprodukte, wie Brot, Teigwaren, Müesli

### Aufgabe:

Richten Sie heute (oder morgen) den gesamten Tag den Fokus auf die Proteine.

Achten Sie auf folgende Punkte:

- Welche Produkte essen Sie, die viel Protein enthalten?
- Welches sind Ihre wichtigsten Proteinquellen: Milchprodukte, Fleisch, Eier, Fisch, pflanzliche Quellen wie Tofu, Linsen, Kichererbsen oder Bohnen?
- Hat jede Mahlzeit eine Proteinbeilage?
- Gibt es ein Lebensmittel, das sie sehr gerne mögen und das zudem viel Protein enthält?

Haben Sie schon eine neue Proteinquelle für sich entdeckt? Falls Sie auf der Suche nach Rezepten für proteinreiche Mahlzeiten sind, finden Sie diese [hier](#).

### Wieso ist Abwechslung wichtig?

Durch Abwechslung profitieren Sie von wichtigen Nährstoffen, die in unterschiedlichen Lebensmitteln vorkommen. Achten Sie auch bei der Auswahl von proteinhaltigen Lebensmitteln auf Abwechslung und Ihre persönlichen Vorlieben. Spezielle mit Proteinen angereicherte Produkte (im Supermarkt bzw. Fachhandel

erhältliche Proteinriegel, Proteinmüesli oder spezielle Joghurts oder Quark) werden für den dauerhaften Einsatz nicht empfohlen.

### **Hülsenfrüchte**

Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen enthalten viele Proteine und weitere wichtige Nährstoffe. Zu den Hülsenfrüchten gehören zum Beispiel weisse, rote und schwarze Bohnen. Sie werden in der Schweiz aber selten gegessen, weil viele Leute denken, der Aufwand der Zubereitung sei zu gross. Doch das stimmt so nicht immer. Linsen können Sie beispielsweise gut ohne Einweichen zubereiten; rote und gelbe Linsen benötigen nur eine kurze Kochzeit. Deshalb die Empfehlung: Probieren Sie Hülsenfrüchte aus und nehmen Sie sie häufiger auf in Ihren Speiseplan. Falls Sie Probleme mit der Verträglichkeit haben (Blähungen) empfiehlt sich mit kleinen Mengen zu beginnen und ausreichend zu trinken. [Hier](#) finden Sie ein einfaches Rezept mit Linsen.

### **Eier**

Eier sind meist schnell und einfach zubereitet: Rührei, Spiegeleier oder hart gekochte Eier. Zudem können Sie Eier sehr gut mit einer kalten Mahlzeit kombinieren. Eier eignen sich auch als Zutaten für Gerichte wie Aufläufe oder Früchte- und Gemüsekuchen. Kommt Ihnen auch gerade der Cholesterinspiegel in den Sinn? Keine Sorge, obwohl man früher meinte, Eier beeinflussen den Cholesterinspiegel negativ, weiss man heute, dass Eier diesen kaum beeinflussen.

### **Milchprodukte**

Milch, Joghurt und Käse sind gute Proteinlieferanten, wobei Weichkäse allgemein mehr Proteine enthält als Hartkäse. Zudem ist Quark (vor allem Halbfettquark oder Magerquark) eine gute Proteinquelle, die in süsser oder salziger Form zubereitet werden kann. Süss: Zusammen mit frischen Früchten, im Müesli, oder in Frücteshakes. Salzig: mit Kräutern als pikanter Brotaufstrich, als Gemüsedip oder zu Schalenkartoffeln («Gschwelti»).

### **Fleisch**

Fleisch ist ein beliebter Proteinlieferant. Es ist jedoch nicht nötig, überhaupt Fleisch zu essen, um genügend Proteine zu sich zu nehmen. Verarbeitete Fleischprodukte, wie Wurst und Aufschnitt, sollten dabei nur sehr selten gegessen werden. Sie enthalten sehr viel Fett und Salz. Zudem enthält eine Portion davon weniger Proteine als eine Portion unverarbeitetes Fleisch. Der Umwelteinfluss der Fleischproduktion hat in jüngster Zeit dazu geführt, dass sich Fleischersatzprodukte einer gewissen Beliebtheit erfreuen. Es muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass solche Produkte auch unterschiedlich grosse Umwelteinflüsse haben. Zudem sind diese Produkte oft stark verarbeitet und ihr Proteingehalt liegt oft tiefer als derjenige von Fleisch. Fleisch ist also einer von vielen möglichen Proteinlieferanten, der in unverarbeiteter Form einen hohen Proteingehalt aufweist. Aus Gründen der Nachhaltigkeit und der gesunden Abwechslung empfiehlt es sich, nicht öfter als 2-3x pro Woche Fleisch zu essen. Somit sind auch fleischlose Tage empfohlen, wobei auf eine andere Proteinquelle zurückgegriffen werden soll. Es ist also wichtig, dass Sie das Fleisch nicht einfach streichen, sondern durch ein anderes proteinreiches Lebensmittel ersetzen.

## Fisch

Fisch stellt ebenfalls eine sehr gute Proteinquelle dar. Zudem beinhalten gewisse Fischarten wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Dazu zählen insbesondere fettreiche Fische wie Lachs, Makrele oder Sardine. Wie überall ist Nachhaltigkeit auch bei Fisch ein relevantes Thema. Daher wird der Kauf von Fisch mit den Kennzeichnungen Bio oder MSC/ASC sowie Fisch aus Schweizer Gewässern empfohlen.

## Tofu, Tempeh, Quorn, Seitan

Tofu, Quorn, Tempeh (fermentiertes Produkt aus Sojabohnen), Seitan (Weizenprotein) und andere pflanzliche Proteinlieferanten sind etwas weniger bekannt als Fleisch und Fisch. Vor allem Sojaprodukte wie Tofu und Tempeh enthalten ebenfalls hochwertige Proteine. Sie eignen sich deshalb gut als Abwechslung bzw. Alternative zu tierischen Proteinlieferanten.

## 6. Proteine Vertiefung

Lesen (5-10 min)  Hören  Aufgabe (5 min)

Sie haben letztes Mal bereits sehr viel über Proteine erfahren und zudem einen Tag lang Ihre Ernährung bezüglich Proteinzufuhr unter die Lupe genommen:

- Haben Sie bereits etwas entdeckt, das Ihnen im Zusammenhang mit Ihrer Einnahme von Proteinen noch gar nicht bewusst war?
- Oder haben Sie eine neue Proteinquelle ausprobiert?

Eine abwechslungsreiche Zufuhr von Proteinen ist wichtig. Machen Sie sich auf den Weg etwas Neues für sich zu entdecken.

Heute haben Sie die Möglichkeit, gewisse Themen im Zusammenhang mit der Proteinzufuhr zu vertiefen. Drücken Sie dafür auf die Titel, die Sie interessieren.

### Aufgabe:

Um die Muskelfunktion im Alter aufrechtzuerhalten oder sogar zu verbessern, ist es wichtig, die Proteinzufuhr mit regelmässiger körperlicher Aktivität zu kombinieren. Die Zufuhr von Proteinen kurz nach einer Trainingseinheit hat dabei den grössten Effekt. Deshalb folgende Aufgabe an Sie: Sorgen Sie in den nächsten 3 Tagen für eine bewusste Proteineinnahme innerhalb von 3 Stunden nach Ihren Kraft- oder Ausdauereinheiten.

### **Wie hoch ist Ihr täglicher Proteinbedarf?**

Als Richtwert benötigen Erwachsene ab einem Alter von 65 Jahren täglich mindestens 1,0–1,2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht. In der nachfolgenden Übersicht sehen Sie, wie viel Protein Sie pro Tag bei Ihrem Körpergewicht benötigen:

- 40 kg: 40-48g Protein pro Tag
- 50 kg: 50-60g Protein pro Tag
- 60 kg: 60-72g Protein pro Tag
- 70 kg: 70-84g Protein pro Tag
- 80 kg: 80-96g Protein pro Tag
- 90 kg: 90-108g Protein pro Tag
- 100 kg: 100-120g Protein pro Tag
- 110 kg: 110-132g Protein pro Tag



- 120 kg: 120-144g Protein pro Tag
- 130 kg: 130-156g Protein pro Tag
- 140 kg: 140-168g Protein pro Tag

Hinweis: Bei Adipositas und fortgeschrittener Nierenerkrankung ohne Dialyse wird empfohlen, die Proteinzufuhr mit einer Fachperson zu besprechen.

### Tipps für genügend Proteine

Die benötigte Proteinmenge kann sehr gross sein. Zudem können der im Alter häufig auftretende reduzierte Appetit oder Veränderungen des Geruchs- oder Geschmacksinns zu einer reduzierten Proteinzufuhr führen. Es kann dann hilfreich sein, mehrere Mahlzeiten täglich zu essen – z. B. 3 Hauptmahlzeiten und 2–3 Zwischenmahlzeiten – und Proteinquellen bewusst zu jeder Mahlzeit einzuplanen. Mit den Zwischenmahlzeiten verhält es sich gleich wie mit dem Mittagsschlaf: Eine Zwischenmahlzeit dient als Überbrückung zur nächsten Hauptmahlzeit. Sie sollte jedoch nur so gross bzw. klein sein, dass Sie bei der Hauptmahlzeit noch genügend Appetit haben. Wenn Zwischenmahlzeiten nicht helfen die Proteinzufuhr zu erhöhen, gibt es weitere Möglichkeiten. Dazu sollten Sie professionelle Unterstützung aufsuchen (z. B. Ernährungsberatung).

### Zusammenhang mit Bewegung

Ab dem 50. Lebensjahr reduziert sich die Fähigkeit zum Muskelaufbau. Dadurch nehmen Muskelmasse und Muskelkraft ab. Körperliche Inaktivität und verminderte Proteinaufnahme begünstigen diesen Prozess und können zudem den altersbedingten Abbau von Knochenmasse verstärken. Um die Muskelfunktion aufrechtzuerhalten oder sogar zu verbessern, ist es wichtig, die Proteinzufuhr mit regelmässiger körperlicher Aktivität zu kombinieren. Deshalb beinhaltet dieses Programm Kraft- und Ausdauerheiten. Die Zufuhr von Protein kurz nach einer Einheit hat den grössten Effekt. (aus «Schweizer Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene. Information für Fachpersonen und Multiplikatoren»)

## 7. Energiebedarf

Lesen (5 min)     Hören     Aufgabe

Der Energiebedarf ist abhängig von der Zusammensetzung des Körpers, dem Lebensstil und der Gesundheitssituation. Mit zunehmendem Alter nimmt der Muskelanteil und der Wassergehalt im Körper ab, dafür steigt der Anteil an Körperfett. Unter dem Strich nimmt im Alter entsprechend der Energieverbrauch ab. Somit braucht es mit zunehmendem Alter eine Ernährung, die im Vergleich zu früheren Jahren etwas weniger Energie liefert, gleichzeitig aber reich an wertvollen Nährstoffen (Proteinen, Vitamine, Mineralstoffe) ist.

### Energiebedarf und körperliche Aktivität

Der Energiebedarf hängt wesentlich von der körperlichen Aktivität ab. Bei wenig Bewegung braucht der Körper entsprechend weniger Energie. Wer sich auch im Alter viel bewegt, hat einen höheren Energiebedarf. Der hohe Energiebedarf führt häufig zu einer gesünderen Ernährung, denn es kann so viel gegessen werden, dass Sie mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt werden.

### **Energiebedarf und Körpergewicht**

Beim Energiebedarf gilt folgende Regel: Nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig!  
Aber wie können

Sie herausfinden, ob sie die richtige Menge an Energie zu sich nehmen? Ein guter Anhaltspunkt ist das Körpergewicht: Wenn das Körpergewicht stabil bleibt, wird wahrscheinlich die Menge Energie aufgenommen, die benötigt wird. Ein stabiles Körpergewicht heisst aber noch nicht, dass die Ernährung qualitativ gut und sinnvoll ist. Es kann auch sein, dass das Gewicht steigt, obwohl die Essgewohnheiten gleichgeblieben sind. Oder das Gewicht ist gesunken, ohne dass bewusst etwas geändert wurde. Eine kontinuierliche und vor allem ungewollte Gewichtszunahme oder -abnahme sollte mit einer Ernährungs- oder Gesundheitsfachperson besprochen werden. Das gilt auch für Personen, die gerne abnehmen möchten. Denn eine Gewichtsabnahme hat oft eine unerwünschte Abnahme der Muskelmasse zur Folge.

### **Tipps bei reduziertem Appetit**

Bei geringem Appetit oder bei Gewichtsverlust gibt es ein paar einfache Tipps, damit das Essen wieder leichter fällt und besser schmeckt:

- Mehrere kleine Mahlzeiten essen statt wenige grosse.
- Nach oder zwischen den Mahlzeiten trinken statt direkt vor den Mahlzeiten. Auch eine Suppe als Vorspeise ist bei geringem Appetit eher nicht empfohlen.
- Speisen mit Gewürzen, Kräutern oder Zitronensaft würzen, um ihnen mehr Geschmack zu geben.
- Frische Luft macht Appetit: Gehen Sie öfter nach draussen oder lüften Sie vor dem Essen den Raum.

Zwischenmahlzeiten sind eine gute Möglichkeit, die Aufnahme von Energie und Proteinen zu verbessern. Beispiele für energiereiche Zwischenmahlzeiten sind:

- 1 Becher Quark oder Joghurt (kein «light», energie- oder fettreduziertes Produkt)
- 1 Glas Vollmilch mit Schokoladenpulver/Malzgetränkpulver
- 1 Stück Brot mit Käse, Schinken oder Hummus (Kichererbsenmus)
- 1 Handvoll ungesalzene Nüsse, Studentenfutter oder Trockenfrüchte
- 1 Portion Haferbrei mit Fruchtkompott

Ist der Appetit über längere Zeit vermindert oder nimmt das Gewicht ungewollt stetig ab, sollte eine Fachperson zu Rate gezogen werden.

## **8. Bewusstes Essen**

Lesen     Hören     Aufgabe (10-15 min)

Heute trainieren Sie Ihren Geschmack- und Geruchssinn, sowie die Genussfähigkeit.

### Aufgabe:

Legen Sie heute eine Hauptmahlzeit fest (Frühstück, Mittagessen, Abendessen), die Sie ganz bewusst essen möchten. Kauen Sie bei dieser Mahlzeit jeden Bissen häufiger als sonst, etwa 15 bis 20-mal. Achten Sie auf folgende Punkte:

- Wie riecht es?
- Wie fühlt es sich im Mund an?
- Wie schmeckt das Essen? Verändert sich mit dem längeren Kauen der Geschmack? Schmeckt ein Lebensmittel warm anders als kalt? Erinnerung Sie ein Aroma an ein spezielles Erlebnis von früher?
- Wie gross sind Ihre Bisse? Durch kleinere Bisse oder das Ablegen der Gabel oder des Löffels auf dem Tisch nach jedem Bissen können Sie das Ess-Tempo reduzieren.

Es kann durchaus auch sein, dass Sie etwas nicht mögen. Das müssen Sie nicht essen. Geniessen Sie umso mehr das, was sie besonders gerne mögen. Durch diese Übung werden Sie Ihre Genussfähigkeit erhöhen. Viel Spass! Und noch als Tipp: Es fühlt sich bestimmt unnatürlich an, so lange und bewusst zu kauen. Probieren Sie diese Übung vielleicht erst einmal alleine aus oder weihen Sie Ihre Tischpartner in das Programm ein.

Hinweis: Diese Übung zum genussvollen Essen dürfen Sie natürlich beliebig oft wiederholen. 😊

## 9. Vitamine und insbesondere Vitamin D

Lesen (5-10 min)  Hören  Aufgabe

### **Was sind Vitamine und wieso sind sie wichtig?**

Vitamine sind Nährstoffe, die eine zentrale Rolle beim Stoffwechsel spielen, zum Beispiel bei der Bildung von Blut und Knochen. Allgemein gilt, dass Vitamine für den Aufbau und Schutz von Zellen notwendig sind. Insgesamt gibt es 13 Vitamine. Der Körper kann die meisten Vitamine nicht selbst herstellen und auch nicht gut speichern. Deshalb ist eine regelmässige und ausgewogene Zufuhr von Vitaminen über die Nahrung wichtig.

### **In welchen Lebensmitteln kommen Vitamine vor?**

Jedes Nahrungsmittel enthält von Natur aus ein charakteristisches Spektrum an Vitaminen. Je frischer ein Nahrungsmittel, umso höher sein Vitamingehalt. Vitamine können Nahrungsmitteln auch zugesetzt werden (so genannte angereicherte Nahrungsmittel). Wichtige Vitaminlieferanten sind Früchte und Gemüse. Deshalb wird empfohlen fünf Portionen davon pro Tag zu essen, 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Aber auch Fisch, Käse, Eier, Öle, Nüsse, Getreide, Bohnen oder Tofu enthalten wichtige Vitamine.

### **Vitamin D ist besonders wichtig!**

Vitamin D kommt in den meisten Lebensmitteln gar nicht oder nur in kleinen Mengen vor. Dafür kann es über die Haut selbst gebildet werden. Im Alter reicht die gebildete Menge nicht immer aus, auch bei viel Bewegung im Freien. Deshalb ist oft eine zusätzliche Einnahme von Vitamin D notwendig (zum Beispiel in Form von Tropfen oder Tabletten). Weitere Informationen zu Vitamin D finden Sie unten.

### **Spezialfall Vitamin D**

Vitamin D wird für die Muskulatur, das Immunsystem und die Knochengesundheit benötigt. Vitamin D fördert auch die Calciumaufnahme und ist somit «doppelt wichtig» für gesunde Knochen. In den meisten Lebensmitteln kommt Vitamin D nicht oder nur in sehr kleinen Mengen vor. Grössere Mengen Vitamin D finden sich in fettem Fisch wie Makrele, Lachs und Sardine, in Pilzen und Eiern. Gewisse Fleischsorten wie Kalb und Lamm können ebenfalls reich an Vitamin D sein. Vitamin D kann ihr Körper ausserdem selbst bilden. Dies geschieht über die Haut, wenn diese der Sonne ausgesetzt ist. Die Bildung von Vitamin D über die Haut nimmt jedoch mit dem Alter um das Vierfache ab. Ein weiteres Problem ergibt sich durch die Verwendung von Sonnenschutzmitteln, mit denen sinnvollerweise die Haut geschützt wird: Sie vermindern aber auch die Vitamin D-Bildung in der Haut. Deshalb kommt es im Alter häufig zu einem Vitamin D-Mangel. Körperliche Aktivität im Freien hilft zur Bildung von Vitamin D. Dies reicht jedoch oft nicht. Deshalb ist eine zusätzliche Einnahme von Vitamin D notwendig (zum Beispiel in Form von Tropfen oder Tabletten). Die Dosierung besprechen Sie am besten mit einer Gesundheitsfachperson.

### **Gemüse und Früchte**

Gemüse und Früchte sind nicht nur zentrale Vitaminlieferanten, sie enthalten auch wichtige Mineralstoffe, Nahrungsfasern und sekundäre Pflanzenstoffe (Farb-, Duft- und Aromastoffe). Zudem schmecken sie gut und sie unterstützen die Verdauung. Gemüse und Früchte sollten zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch gegessen werden. Idealerweise fünf Portionen am Tag, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Eine Portion entspricht dabei in etwa einer Handvoll. Gemüse und Früchte sollten in verschiedenen Farben gewählt werden und sie enthalten mehr Nährstoffe, wenn sie nur kurz gelagert werden. Durch langes Kochen in viel Flüssigkeit gehen Vitamine und Mineralstoffe verloren, vor allem wenn das Kochwasser weggeschüttet wird. Gemüse sollte deshalb gelegentlich auch roh gegessen werden, zum Beispiel geraffelt als Salat.

### **Ideen für mehr Gemüse und Früchte**

#### Ideen für mehr Gemüse und Früchte:

- Ein Müesli oder Joghurt mit frischen Früchten zubereiten
- Früchte in mundgerechte Stücke schneiden – dann greift man lieber zu
- Risotto, Aufläufe, Wähen, Ragout etc. mit Gemüse ergänzen
- Gemüsemenge in Eintöpfen und Suppen erhöhen
- Einen kleinen Vorrat an tiefgekühlten, getrockneten oder konservierten Früchten und Gemüse halten
- Ein Glas Saft trinken anstelle von einer Portion Früchte. (Achtung: Bei Diabetes nicht empfohlen.)

### **Vitamintabletten**

Durch Werbung für Vitamintabletten kann der Eindruck entstehen, diese Produkte seien für eine gute Gesundheit unerlässlich. Meistens sind diese jedoch nicht nötig - mit Ausnahme des Vitamins D. Falls der Wunsch besteht, Vitamine zusätzlich zur Ernährung einzunehmen, sollte eine Gesundheitsfachperson aufgesucht werden. Denn ein Zuviel von gewissen Vitaminen kann schädlich sein.

## 10. Mineralstoffe und insbesondere Calcium

Lesen (5 min)    Hören    Aufgabe

### Was sind Mineralstoffe und wieso sind sie wichtig?

Mineralstoffe sind Nährstoffe, welche für verschiedene Funktionen des Körpers wie den Stoffwechsel unentbehrlich sind. Beispiele für Mineralstoffe sind: Calcium, Eisen, Jod, Magnesium oder Zink. Mineralstoffe müssen Sie über die Nahrung aufnehmen, weil der Körper diese nicht selbst bilden kann.

### In welchen Lebensmitteln kommen Mineralstoffe vor?

Jedes Lebensmittel enthält von Natur aus ein charakteristisches Spektrum an Mineralstoffen. Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, umso höher ist sein Mineralstoffgehalt. Mineralstoffe können Nahrungsmitteln auch zugesetzt werden (sogenannte angereicherte Nahrungsmittel). Mit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung mit wenig verarbeiteten Lebensmitteln sollte Ihr Mineralstoffbedarf also gedeckt sein.

### Calcium ist besonders wichtig!

Gute Calciumlieferanten sind Milchprodukte, Vollkornprodukte und dunkelgrünes Gemüse wie Broccoli, Mangold oder Spinat und Hülsenfrüchte. Weitere Informationen zu Calcium finden Sie unten.

### Spezialfall Calcium

Calcium ist der wichtigste Baustein von Knochen und Zähnen. Damit die Knochen gesund und stabil aufgebaut werden bzw. der altersbedingte Abbau möglichst hinausgezögert wird, muss über die Nahrung täglich genügend Calcium aufgenommen werden. Calcium ist z. B. in Milch und Milchprodukten (Joghurt, Quark und Käse) enthalten. Diese Lebensmittel sollten mehrmals täglich gegessen werden. So kann genügend Calcium aufgenommen werden. Auch pflanzliche Alternativen zur Milch (z. B. Sojadinks und -joghurt) sind gute Calciumquellen, aber nur, wenn diese mit Calcium angereichert sind. Auch einige Gemüse (z. B. Broccoli, Mangold, Spinat, Dörrbohnen), Kräuter, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte enthalten Calcium. Ausgewählte Mineralwasser können einen hohen Gehalt an Calcium haben. Leitungswasser hat in der Regel einen geringen Calciumgehalt. Der Gehalt ist jedoch je nach Produkt (Mineralwasser) und Region (Leitungswasser) unterschiedlich.

### Mineralstoffpräparate

Für Mineralstoffpräparate gilt dasselbe wie für Vitamintabletten: Bei einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung sind solche Präparate nicht notwendig. Falls der Wunsch besteht, Mineralstoffe zusätzlich zur Ernährung einzunehmen, sollte eine Gesundheitsfachperson zu Rate gezogen werden.

## 11. Trinken

Lesen (5 min)     Hören     Aufgabe (5 min)

### **Wieso ist Trinken wichtig?**

Jeder Mensch besteht circa zur Hälfte aus Wasser. Wasser ist für die normale Funktion des Körpers notwendig – auch für die geistige Leistungsfähigkeit. Darum reagieren Sie rasch auf eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr, zum Beispiel mit Kopfschmerzen. Mit zunehmendem Alter nimmt der Wassergehalt im Körper ab. Zudem nehmen das Durstgefühl und die Fähigkeit der Nieren, den Urin zu konzentrieren, ab. Im Alter bedarf das Trinken daher besonderer Aufmerksamkeit.

### **Wie viel sollten Sie trinken?**

Sie sollten täglich 1-2 Liter trinken. Dies bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken, z.B. Leitungs-/Mineralwasser oder Früchte-/ Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. Unter bestimmten Bedingungen steigt der Flüssigkeitsbedarf jedoch erheblich an: z.B. bei grosser Hitze, bei körperlicher Betätigung, in trockener Umgebungsluft, bei hohem Salzkonsum und im Krankheitsfall (Fieber, Durchfall, Erbrechen).

### Aufgabe:

Trinkjournal! Notieren Sie sich die nächsten 3 Tage jedes Mal, wenn Sie trinken. Halten Sie die Uhrzeit fest, was Sie getrunken haben und die getrunkene Menge. Messen Sie mit einem Litermass, wie viel Flüssigkeit die unterschiedlichen Gläser in Ihrem Haushalt oder Ihre Flasche oder Ihr Krug beinhalten. Kommen Sie auf die 1-2 Liter, die Sie pro Tag trinken sollten?

### **Trinken bei grosser Hitze und Krankheit**

An sehr heissen Tagen oder bei Fieber sowie Durchfall brauchen Sie mehr Flüssigkeit. In solchen Situationen muss mehr getrunken werden als sonst. Beim Schwitzen und bei Durchfall gehen nebst Flüssigkeit auch Salz und weitere Nährstoffe verloren. Leichte Suppen und verdünnte Fruchtsäfte helfen, diesen Verlust auszugleichen.

## 12. Gespräch zum Trinken und Aufgabe bewusstes Trinken

Lesen     Hören (10 min)     Aufgabe (5 min)

Hören Sie sich heute das Gespräch zum Thema Trinken mit Stéphanie Bieler von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE an (Dauer: knapp 8 Minuten) und trainieren Sie anschliessend Ihren Geschmack- und Geruchssinn, sowie Ihre Genussfähigkeit beim Trinken.

### Aufgabe:

Legen Sie heute eine Hauptmahlzeit fest (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und konzentrieren Sie sich auf das Trinken. Trinken Sie das Getränk ganz bewusst.

Achten Sie auf folgende Punkte:

- Wie riecht es?

- Wie fühlt es sich im Mund an?
- Wie schmeckt das Getränk (auch Wasser kann für jeden unterschiedlich schmecken)?
- Wie gross sind meine Schlucke?
- Trinken Sie, während Sie noch Essen im Mund haben?
- Trinken Sie immer nur vor oder nach der Mahlzeit?

Geniessen Sie es oder versuchen Sie bei der nächsten Mahlzeit ein anderes Getränk. Nur schon ein kleiner Spritzer Zitronensaft, ein Kräuterblatt oder ein Fruchtstückchen kann Wasser einen ganz anderen Geschmack verleihen. Probieren Sie es aus!

Hinweis: Diese Übungen zum genussvollen Trinken dürfen Sie natürlich beliebig oft wiederholen. 😊

### 13. Der optimale Teller

Lesen (5 min)    Hören    Aufgabe

**Wie sieht ein optimaler Teller aus?**



Der optimale Teller hat drei Teile:

1. ein proteinhaltiges Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Fleisch, Eier, Tofu, Fisch, Milch, Käse, Joghurt, Quark oder Seitan
2. ein stärkehaltiges Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Polenta, Hirse oder andere Getreide und
3. eine oder mehrere Gemüse- oder Früchtesorten (Salat zählt auch dazu).

Hinzu kommt etwas zu Trinken. Wenn Sie nun die Lebensmittel innerhalb der drei Teile regelmässig abwechseln, führen Sie sich alle wichtigen Nährstoffe zu. Merken Sie sich also diese drei Teile und versuchen Sie sich möglichst bei jeder Hauptmahlzeit daran zu orientieren.

#### Portionengrössen und Mengen

- Proteine: Portionen und Mengen von Proteinen haben Sie bereits kennengelernt

- Stärkehaltige Lebensmittel: Täglich 3 Portionen Getreide, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte. 1 Portion entspricht:
  - o Brot: 1½-2½ Scheiben (75-125 g)
  - o Knäckebrötchen: 3-5 Scheiben (45-75 g)
  - o Flocken: 4-8 gehäufte Esslöffel (45-75 g)
  - o Reis gekocht: ca. 1-1½ Tassen (roh: 45-75 g)
  - o Teigwaren gekocht: ca. 1¼-2 Tassen (roh: 45-75 g)
  - o Hülsenfrüchte eingeweicht/gekocht: ca. 1-1½ Tassen (roh: 60-100 g)
  - o Kartoffeln: 3-5 kleine Kartoffeln oder 2-3 mittlere Kartoffeln (180-300 g)
  - o Polenta: ca. 50 g
- Gemüse und Früchte: 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte pro Tag. Eine Portion entspricht dabei in etwa einer Handvoll

## 14. Regelmässiges Essen

Lesen (5 min)     Hören     Aufgabe (5 min)

### Wieso Sie regelmässig essen sollten?

Wie Sie bereits gelernt haben, kann Ihr Körper gewisse sehr wichtige Nährstoffe nicht selbst herstellen und/oder schlecht speichern. Dazu gehören Proteine, Vitamine, Mineralstoffe oder auch Wasser. Damit Sie genügend von diesen Elementen erhalten, sind täglich mehrere Mahlzeiten notwendig.

Im Alter kommt erschwerend hinzu, dass der Appetit abnimmt. Damit Sie sich mit genügend Nährstoffen versorgen können, müssen Sie tendenziell häufiger essen, als dass Sie Appetit haben.

Zusätzlich geben regelmässige Mahlzeiten Ihrem Tag eine Struktur. Dies unterstützt Ihre Verdauung und ganz allgemein Ihre «innere Uhr». Ein Aspekt, den Sie in diesem Programm auch beim Teil «Schlaf» antreffen werden. Auch körperliche Aktivität im Freien stärkt Ihre «innere Uhr».

Und ein ganz wichtiger Aspekt zusätzlich zur Regelmässigkeit: Nehmen Sie sich bewusst Zeit fürs Essen!

### Wie viele Mahlzeiten sollten Sie pro Tag essen?

Allgemein sollten Sie drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Nachtessen) zu sich nehmen. Bei Bedarf können die drei Hauptmahlzeiten durch zwei bis drei über den Tag verteilte Zwischenmahlzeiten ergänzt werden. Gerade bei geringem Appetit kann es helfen, mehrere kleine, statt wenige grosse Mahlzeiten zu essen. Mit den Zwischenmahlzeiten verhält es sich gleich wie mit dem Mittagsschlaf: Eine Zwischenmahlzeit, falls notwendig, dient als Überbrückung zur nächsten Hauptmahlzeit. Sie sollte jedoch nur so gross bzw. klein sein, dass Sie noch genügend Appetit bei der Hauptmahlzeit haben.

### Regelmässigkeit beim Lebensstil/der Lebensgestaltung!

Vielleicht ist es Ihnen bereits aufgefallen, dass die in diesem Programm behandelten Lebensstil-Aspekte eine gewisse Regelmässigkeit fordern: Schlaf, Ernährung, Bewegung und Entspannung/Achtsamkeit. Auch Ihre sozialen Beziehungen sollten Sie regelmässig pflegen. Alle diese Aspekte haben bei einer regelmässigen «Pflege» einen positiven Einfluss auf Ihr Wohlbefinden.



**Aufgabe:** Dokumentieren Sie über 3 Tage hinweg die Uhrzeit Ihrer Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten (inklusive «kleiner Snacks»). Erkennen Sie eine Regelmässigkeit? Nehmen Sie Zwischenmahlzeiten? Wie gross sind diese? Sind Sie von Appetitlosigkeit geprägt, versuchen Sie es einmal mit einer oder zwei Zwischenmahlzeiten.

## 15. Bewusstes Essen

Lesen     Hören     Aufgabe (10-15 min)

Heute trainieren Sie wieder einmal Ihren Geschmack- und Geruchssinn sowie Ihre Genussfähigkeit beim Essen. Die Übung kennen Sie bereits.

**Aufgabe:** Legen Sie heute eine Hauptmahlzeit fest (Frühstück, Mittagessen, Abendessen), die Sie ganz bewusst essen möchten. Kauen Sie bei dieser Mahlzeit jeden Bissen häufiger als sonst, etwa 15- bis 20-mal. Achten Sie auf folgende Punkte:

- Wie riecht es?
- Wie fühlt es sich im Mund an?
- Wie schmeckt das Essen? Verändert sich mit dem längeren Kauen der Geschmack vom Essen? Schmeckt ein Lebensmittel warm anders als kalt? erinnert Sie ein Aroma an ein spezielles Erlebnis von früher?
- Wie gross sind Ihre Bisse? Durch kleinere Bisse oder das Ablegen der Gabel oder des Löffels auf dem Tisch nach jedem Bissen können Sie das Ess-Tempo reduzieren.

Es kann sein, dass Sie etwas nicht mögen. Das müssen Sie nicht essen. Geniessen Sie umso mehr das, was sie besonders gerne mögen. Durch diese Übung werden Sie Ihre Genussfähigkeit erhöhen. Viel Spass! Und noch als Tipp: Es fühlt sich bestimmt unnatürlich an, so lange und bewusst zu kauen. Probieren Sie diese Übung vielleicht erst einmal alleine aus oder weihen Sie Ihre Tischpartner in das Programm ein.

**Hinweis:** Diese Übung zum genussvollen Essen dürfen Sie natürlich beliebig oft wiederholen. 😊

## 16. Abwechslungsreiches Essen

Lesen (5 min)     Hören     Aufgabe

### **Wieso Sie abwechslungsreich essen sollten?**

Durch Essen und Trinken nehmen Sie lebenswichtige Nährstoffe zu sich. Ihr Körper benötigt Energie in Form von Kohlenhydraten und Fetten, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser. Jedes Lebensmittel enthält von Natur aus einen gewissen Anteil dieser Nährstoffe. Jedoch sind nicht alle Nährstoffe in jedem Lebensmittel enthalten. Durch eine abwechslungsreiche Ernährung sorgen Sie dafür, dass Sie sich alle wichtigen Nährstoffe zuführen.

Zudem kann Abwechslung Genuss bedeuten. Durch Abwechslung können Sie Neues entdecken oder Altbekanntes wiederentdecken. Dies kann Freude bereiten, Spass machen, spannend sein und zu Genuss führen. Gerade im Alter, in dem sich der Geschmacksinn verändert, ist dies ein nicht zu unterschätzender Aspekt!

### **Abwechslung bei Getreiden**

Getreide sind neben Kartoffeln und Hülsenfrüchten wichtige Energielieferanten. Essen Sie diese mehrmals am Tag. Beispiele für Getreide und Getreideprodukte sind Reis, Teigwaren, Polenta, Brot, Müesli, Haferflocken, Dinkel und Gerste. Am besten eignen sich Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornflocken oder Vollkornteigwaren. Diese enthalten neben der Energie besonders viele Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Vollkornprodukte gibt es auch fein gemahlen, zum Beispiel fein gemahlene Vollkornbrot oder feine Vollkorn-Haferflocken. Achtung: Kerne oder eine dunkle Farbe machen noch kein Vollkornprodukt aus! Ob ein Brot oder ein anderes Lebensmittel Vollkorn enthält, lässt sich auf der Zutatenliste erkennen. Und je weiter vorne eine Zutat in dieser Liste aufgeführt ist, desto mehr davon ist enthalten.

### **Öle, Fette und Nüsse, Kerne, Samen**

Pflanzliche Öle wie Olivenöl, Rapsöl, Leinsamenöl sowie Nüsse, Kerne, Samen und auch Fisch enthalten gesunde Fette. Diese unterstützen das Herz-Kreislauf-System und das Gehirn. Die pflanzlichen Öle sollten täglich verwendet werden. Das Angebot an Ölen ist gross und die Wahl nicht immer einfach. Oftmals findet sich auf der Etikette die Angabe, für welche Verwendung das Öl geeignet ist. Eine Handvoll Nüsse pro Tag ist ebenfalls sehr gut. Am besten eignen sich ungesalzene Nüsse. Nüsse sind sehr vielfältig einsetzbar, zum Beispiel im Birchermüesli oder im Fruchtkuchen, in Salaten, in Currygerichten oder als Zwischenmahlzeit für unterwegs und zu Hause. Auch in gemahlener Form sind sie vielseitig verwendbar.

## **17. Gespräch zu abwechslungsreicher und genussvoller Ernährung**

Lesen     Hören (<15 min)     Aufgabe

Hören Sie sich heute ein Gespräch zum Thema ausgewogene und genussvolle Ernährung mit Stéphanie Bieler von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE an. (Dauer knapp 12 Minuten)

## **18. Einmal anders essen**

Lesen (10 min)     Hören     Aufgabe (15 min)

Was bereitet Ihnen beim Essen Freude? Die Antworten auf diese Frage fallen sehr individuell aus. Richtig und falsch gibt es hier nicht. Sie spüren, was Ihnen Freude bereitet. Oft sind wir aber auch in unseren Gewohnheiten gefangen. Nachfolgend drei Ideen für etwas Abwechslung beim Essen. Probieren Sie eine davon aus!

### **Wählen Sie den Ort, an dem Sie essen, ganz bewusst aus**

Wo essen Sie üblicherweise welche Mahlzeit? Neben der Küche stehen vielleicht das Wohnzimmer, eine Terrasse oder ein Garten zur Auswahl. Wählen Sie heute für eine Mahlzeit bewusst einen anderen Ort als sonst. Und wer weiss, vielleicht steht bei Ihnen bald wieder einmal ein Picknick in der Natur auf dem Plan. Falls Sie den Ort nicht wechseln möchten, versuchen Sie es mit einer schönen Musik. Oder öffnen Sie das Fenster und hören Sie, was da so vor sich geht.

### **Kochen Sie bewusst ein Rezept**

Wann haben Sie zuletzt Ihr Lieblingsessen gegessen? Kochen Sie sich doch dieses Essen. Oder vielleicht ein Rezept aus einem anderen Land? Was wollten Sie schon immer einmal ausprobieren? Vielleicht ein Gericht, das Sie letztes Mal in einem Restaurant oder in den Ferien gegessen haben? Versuchen Sie es!

### **Und für die ganz Verrückten – essen Sie wieder einmal mit den Fingern**

Der Tastsinn kommt primär beim Zubereiten der Mahlzeiten zum Tragen. Da können Sie die unterschiedlichen Formen, Oberflächen und Konsistenzen wahrnehmen. Aber wann haben Sie das letzte Mal mit den Fingern gegessen? In manchen Kulturen ist es ganz normal mit den Fingern zu essen. Es gibt verschiedene Gerichte, bei denen es sich anbietet, mit den Fingern zu essen. Versuchen Sie es einmal in einer vertrauten Umgebung aus – es kann durchaus ein sehr lustiges Erlebnis sein.

## 19. Bewusst zusammen essen

Lesen     Hören     Aufgabe (20 min)

In den kommenden Tagen trainieren Sie Ihre Genussfähigkeit beim Essen unter einem etwas anderen Blickwinkel, nämlich dem bewussten Zusammensein mit anderen Menschen. Essen in Gesellschaft kann eine besondere Freude und ein besonderer Genuss sein – unabhängig davon, was gegessen wird.

Aufgabe: Legen Sie in den kommenden Tagen eine Mahlzeit fest (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und laden Sie jemanden ein, den Sie mögen. Das können Menschen aus der Familie, Freunde oder Bekannte sein.

Verbringen Sie diese Mahlzeit ganz bewusst mit diesem oder diesen Menschen. Achten Sie auf folgende Punkte:

- Was mögen Sie an diesem Menschen?
- Was mag dieser Mensch an Ihnen?
- Was macht Sie glücklich, wenn Sie mit diesem Menschen zusammen sind?

Teilen Sie doch am Ende der Mahlzeit dem oder den Menschen mit, was Sie an dieser Mahlzeit besonders genossen haben. Lassen Sie sich überraschen, was von diesen zurückkommt.

Hinweis: Diese Übungen zum bewussten, gemeinsamen Essen dürfen Sie natürlich beliebig oft wiederholen. 😊

## 20. Saisonalität und Regionalität

Lesen (5 min)    Hören    Aufgabe

Es gibt zwei Hauptgründe, beim Kauf von Gemüse und Früchten auf die **Saisonalität** zu achten:

1. Der Geschmack: Voll ausgereifte und frisch geerntete Lebensmittel schmecken am besten. Das sorgt für Freude beim Essen!
2. Die Nährstoffe: Voll ausgereifte und frisch geerntete Lebensmittel haben am meisten Nährstoffe. Das ist gut für Ihre Gesundheit!

### Wo finden Sie Informationen bezüglich Saisonalität?

[Hier](#) finden Sie Informationen zur Saisonalität von Gemüsen und Früchten in der Schweiz.

### Wieso ist Regionalität wichtig?

Je kürzer die Transportwege sind, desto frischer sind die Lebensmittel. Und je frischer die Lebensmittel sind, desto höher ist der Vitamingehalt. Für die Regionalität spielen jedoch primär ökologische Gründe eine Rolle. Durch den Kauf von regionalen Produkten können lange Transportwege, allenfalls sogar mit dem Flugzeug, verhindert werden. Somit reduziert sich die Umweltbelastung. Beachten Sie zudem, dass auch regionales Gemüse aus geheizten Treibhäusern stammen kann, was sich negativ auf die Umweltbelastung auswirkt. Darum ist es sinnvoll, beim Kauf von regionalen Produkten zusätzlich auf die Saisonalität zu achten.

## 21. Einkaufen

Lesen (5 min)    Hören    Aufgabe

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist auch mit kleinem Budget möglich. Nachfolgend ein paar **Tipps** dazu:

- **Planen Sie den Einkauf:** Es empfiehlt sich, vor dem Einkaufen eine Liste zu schreiben und nur einzukaufen, was auf der Liste steht. Es sollte nicht mit Heisshunger eingekauft werden. Somit lassen sich Spontankäufe verhindern und es werden keine unnötigen Produkte gekauft.
- **Achten Sie auf saisonale Produkte:** Achten Sie bei ihren Einkäufen auf saisonale Produkte. Obst und Gemüse sind in der entsprechenden Saison meistens günstiger.
- **Berücksichtigen Sie Sonderangebote:** Achten Sie bei lang haltbaren Grundnahrungsmitteln auf Sonderangebote. Beispielsweise lassen sich Pasta oder Reis gut auf Vorrat einkaufen. Zudem werden vor dem Ladenschluss manchmal Preise für gewisse Produkte reduziert.
- **Trinken Sie Leitungswasser:** Das Trinkwasser ist vielerorts von hoher Qualität und günstig. Leitungswasser oder Tee trinken spart Kosten und unnötige Kalorien.
- **Verwerten Sie Reste:** Wird zu viel gekocht, können die Reste zu einem neuen, schmackhaften Gericht wiederverwertet werden.
- Denken Sie bei den **Zwischenmahlzeiten** an kostengünstige und gesunde Snacks wie Äpfel, Karotten oder andere Früchte und Gemüse.

Beim Einkaufen stossen Sie zudem auf Labels. Ein Beispiel dafür ist der **Nutri-Score**:



Der Nutri-Score ist eine freiwillige Lebensmittel-Kennzeichnung durch die Produzenten. Der Score zeigt wie ausgewogen ein Produkt zusammengesetzt ist. Die Skala reicht von A grün (= ausgewogen) bis E rot (= unausgewogen). Der Score wird mittels einer wissenschaftlich validierten Formel ermittelt. Dabei werden positive und negative Aspekte miteinander verrechnet. Zu den positiven Aspekten gehören der Gehalt an Früchten, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, gewissen Ölen, Nahrungsfasern und Proteine. Umgekehrt tendiert der Score umso stärker in den roten Bereich, je mehr Zucker, Salz, gesättigte Fettsäuren und Energie ein Lebensmittel enthält.

Der Nutri-Score ist keine absolute Bewertung. Er dient dazu, ähnliche Lebensmittel miteinander zu vergleichen. Eine grün gekennzeichnete Pizza bedeutet eine gesündere Wahl als eine Pizza, die orange gekennzeichnet ist. Ein mit «rot» bewertetes Joghurt ist weniger empfehlenswert als ein «gelb» bewertetes. Pizza und Joghurt können hingegen nicht mit Hilfe des Nutri-Scores verglichen werden. Der Nutri-Score ist keine Ernährungsempfehlung.

Der Nutri-Score kann zudem nur für verarbeitete Lebensmittel verwendet werden. **Allgemein empfehlen wir primär unverarbeitete Lebensmittel zu konsumieren.**

### Ein paar weitere wichtige Labels



Die Knospe von Bio Suisse kennzeichnet nach den Richtlinien von Bio Suisse hergestellte Bioprodukte. Die eigenen Bio Labels beispielsweise von Coop, Migros oder auch Aldi verwenden für inländische Produkte die Richtlinien von Bio Suisse.



Max Havelaar steht für fair gehandelte Produkte aus dem Süden nach den Richtlinien von Fairtrade International.



Marine Stewardship Council (MSC) steht für bestandserhaltende Fischerei, dabei werden die Fangquoten auf Basis wissenschaftlicher Empfehlungen festgelegt.



Aquaculture Stewardship Council (ASC) ist das Pendant für Zuchtfisch zum MSC-Label für Wildfang. Die zertifizierten Zuchtbetriebe halten sich an soziale und ökologische Mindeststandards.

## 22. Bewusstes Einkaufen

Lesen     Hören     Aufgabe (20 min)

Der Einkauf gehört ebenfalls zur Ernährung und Sie können ihn unterschiedlich bewusst «erledigen». Heute trainieren Sie deshalb Ihre Genussfähigkeit beim Einkaufen.

Aufgabe: Legen Sie eine Mahlzeit fest (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und kaufen Sie für diese Mahlzeit ganz bewusst ein. Achten Sie auf folgende Punkte:

- Was für Zutaten brauchen Sie?
- Woher kommen die Lebensmittel?
- Handelt es sich um saisonale Produkte oder nicht?
- Sieht es frisch aus?
- Wie lange ist das Produkt haltbar?
- Welche Labels finden Sie auf den Produkten (z.B. Bio, Fairtrade, ...)?
- Wie sind die Lebensmittel verpackt?
- Was kaufen Sie schon vorgekocht und was machen Sie selbst?
- Wo kaufen Sie ein? Am gewohnten Ort oder wollten Sie schon lange einmal ein anderes Geschäft oder einen Markt ausprobieren?

Und schenken Sie doch am Ende des Einkaufs der Person an der Kasse ein freundliches Lächeln. Meistens kommt etwas Freundliches zurück. 😊

Hinweis: Diese Übungen zum bewussten Einkaufen dürfen Sie natürlich beliebig oft wiederholen. 😊

## 23. Bewusstes Kochen

Lesen     Hören     Aufgabe (20 min)

Heute steht das Kochen im Fokus - auch das können Sie unterschiedlich bewusst machen. Heute trainieren Sie deshalb Ihre Genussfähigkeit beim Kochen.

Aufgabe: Legen Sie heute eine Mahlzeit fest (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und konzentrieren Sie sich auf das Kochen und Zubereiten. Achten Sie auf folgende Punkte:

- Wie fühlen sich die Zutaten in den Händen an? Was ist fein, was rau, was kalt und was warm?
- Welche Farben haben die Lebensmittel?
- Wie gross schneiden Sie die Stücke? In welcher Form?
- Welche Gewürze verwenden Sie heute?
- Welche Zutaten mischen Sie zusammen und was lassen Sie separat?

Und vielleicht haben Sie sogar Lust, den Teller besonders schön anzurichten, den Tisch schön zu decken und allenfalls mit Blumen zu dekorieren. Und wie wär's heute mit einer Musik beim Essen?

Hinweis: Diese Übungen zum bewussten Kochen dürfen Sie natürlich beliebig oft wiederholen. 😊

## 24. Abschluss

Lesen     Hören     Aufgabe (10 min)

Dies ist der letzte Input zum Thema Ernährung. In den letzten 12 Wochen haben Sie viel zu Proteinen, Energiebedarf, Vitaminen und Mineralstoffen, Trinken, sowie regelmässigem und abwechslungsreichem Essen kennengelernt. Zudem haben Sie mehrmals Ihre Genussfähigkeit trainiert, denn wir sind der Meinung, dass der bewusste Genuss beim Essen einen zentralen Aspekt auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung darstellt.

Aufgabe:

Zum Abschluss blicken wir noch einmal zurück. Nehmen Sie dazu den Zettel hervor, auf dem Sie vor 12 Wochen die Aspekte aufgeschrieben haben, die Ihnen im Zusammenhang mit der Ernährung besonders wichtig sind oder Sie schon lange ändern möchten. Wie sieht es aus:

- Haben Sie etwas Neues über sich gelernt?
- Haben Sie etwas bezüglich Ihrer Ernährungsweise geändert?
- Haben Sie neue Lebensmittel für sich entdeckt? Oder altbekannte Produkte neu für sich entdeckt, weil Sie sie ganz bewusst gegessen haben?

Seien Sie sich Ihrer «Erfolge» bewusst, auch wenn diese noch so klein sein mögen. Bleiben Sie dran und machen Sie kleine Schritte. Gewohnheiten, die sich über viele Jahre etabliert haben, sind ganz besonders schwer zu durchbrechen. Vielen Dank waren Sie dabei. **Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Essen!**