



iStock

Rätselheft

—→ Mit Tipps zum Essen & Geniessen ab 60 Jahren



i → Gesund essen mit Genuss! Ein gutes Essen in angenehmer Gesellschaft bedeutet Genuss und Balsam für die Seele. Ist die Mahlzeit zudem ausgewogen, tut man auch dem Körper Gutes.

Eine ausgewogene Ernährung schützt Herz und Kreislauf, stärkt die Abwehrkräfte und ist wichtig für den Erhalt von Muskeln und Knochen. Eine gesunde Ernährung und ein gesunder Lebensstil können dazu beitragen, lange fit und gesund zu bleiben.

Es ist nie zu spät, sich gesunde Essgewohnheiten anzueignen. Dazu braucht man kein Ernährungsprofi zu sein. Oftmals helfen kleine Veränderungen, um Grosses zu bewirken. In der vorliegenden Broschüre finden Sie hilfreiche Tipps für ein gesundes und genussvolles Essen. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre und den Rätseln.

Ihre Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



Hier verstecken sich in waagrechter und senkrechter Richtung neun Lebensmittel. Finden Sie heraus welche?

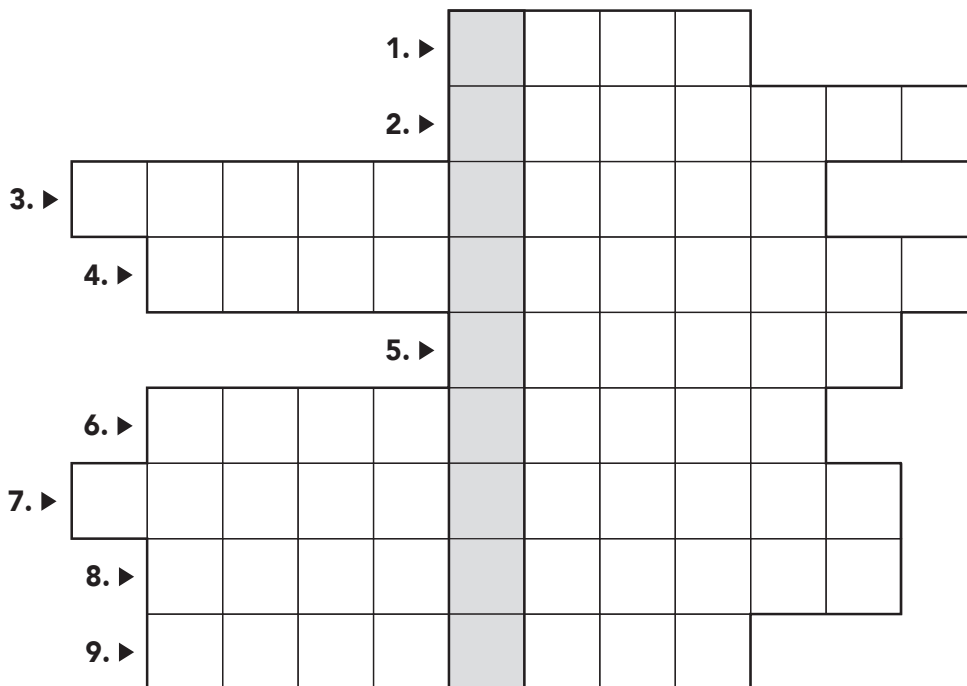
V	R	A	D	I	E	S	C	H	E	N	R
C	A	D	A	P	F	E	L	T	N	L	N
H	N	U	B	E	F	D	N	U	S	S	U
I	D	A	T	T	E	L	O	H	I	A	P
N	E	L	A	I	S	G	B	O	B	L	L
O	N	T	P	R	A	L	I	N	E	A	Y
W	H	A	L	U	N	A	J	I	H	M	I
B	U	T	T	E	R	I	A	G	X	I	E



Welches Lösungswort wird hier gesucht? Beantworten Sie die Fragen und das Lösungswort ergibt sich aus den farbig hinterlegten Feldern.

Umlaute werden ausgeschrieben (ä = ae).

1. Ein beliebtes Gewürz in der Weihnachtsbäckerei —
2. Ein Brei aus Maisgriess —
3. Dieses Lebensmittel gibt es häufig am Sonntag zum Frühstück —
4. Ein typisches Dessert im Herbst —
5. Ein beliebtes Heissgetränk —
6. Ein Nachtschattengewächs
7. Die erste Mahlzeit am Tag —
8. Eine Kohllart —
9. Ein Schaumgebäck aus Ei-Schnee



Lösungswort:

i → Geniessen Sie Ihr Essen

Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten. Setzen Sie sich hin und geniessen Sie in Ruhe.

Machen Sie es sich gemütlich, z. B. mit einem schön gedeckten Tisch.

Lassen Sie sich nicht ablenken. Legen Sie die Zeitung und das Handy zur Seite. Schalten Sie den Fernseher aus. Und geniessen Sie bewusst!

Kauen Sie langsam und lauschen Sie auf Ihre Sinne: Wie riecht Ihr Essen? Welche Aromen nehmen Sie beim Kauen wahr? Welche Erinnerungen verbinden Sie mit den unterschiedlichen Geschmackseindrücken?

i → Protein: Wussten Sie, dass ...

... über 65-Jährige mehr Protein brauchen als Erwachsene in jüngeren Jahren?
 ... Protein ein wichtiger Baustein für Muskeln und Knochen ist?

Diese Lebensmittel liefern viel Protein:

- ▶ Milchprodukte: Käse, Quark, Joghurt, Milch
- ▶ Eier, Fleisch, Fisch
- ▶ Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen
- ▶ Tofu, Sojadrink, Hummus und andere Produkte aus Hülsenfrüchten

Tipp: Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit ein proteinreiches Lebensmittel!



Jedes Bild steht für ein Wort.
 Zusammengesetzt ergibt sich daraus ein Sprichwort.



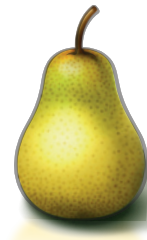
F = D
~~3~~
 n = s



m = u
 s = g
~~5~~



~~1~~
 a = i
 e = t



B = m
~~3~~
 n = t
~~5~~

Bilder: Pixabay / SGE-SSN

Spruchwort:

iStock



i → Frühstück

Enthält Ihr Frühstück ein proteinreiches Lebensmittel?
 Hier einige Ideen zur Ergänzung Ihres Frühstücks:

- ▶ Viel Milch im Kaffee
- ▶ Milch oder Joghurt im Müesli
- ▶ Joghurt nature mit frischen Früchten
- ▶ Quark, Käse, Schinken oder Hummus aufs Brot
- ▶ Rührei oder gekochtes Ei



Vervollständigen Sie die Wörter.

Der dritte Buchstabe im Wort ist jeweils vorgegeben.

1. Hilfsmittel zum Essen **S**
2. Sammlung von Rezepten **C**
3. Beliebte Vorspeise **P**
4. Ein Meeresfisch **R**
5. Gelbe Gewürzmischung **R**
6. Eine Hülsenfrucht **C**
7. Eine Getreideart **R**

i → **Wasser trinken**

Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstempfinden ab. Damit Sie trotzdem genügend trinken, orientieren Sie sich an folgenden Tipps:

- ▶ Stellen Sie sich eine Flasche Wasser ans Bett und trinken Sie direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser.
- ▶ Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser.
- ▶ Stellen Sie eine Flasche mit Wasser in Sichtweite, z. B. auf den Tisch in der Küche, im Ess- oder Wohnzimmer, so dass Sie auch ausserhalb der Mahlzeiten an das Trinken erinnert werden.
- ▶ Schreiben Sie täglich auf, wie viel Sie trinken. So haben Sie einen Überblick.
- ▶ Nutzen Sie eine App, um ein Trinkprotokoll zu führen oder um sich ans Trinken erinnern zu lassen.

Tipps:

- ▶ Trinken Sie täglich 1-2 Liter.
- ▶ Trinken Sie regelmässig, auch wenn Sie keinen Durst haben.

i → Gemüse und Früchte: Wussten Sie, dass ...

... Gemüse und Früchte nicht nur zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe enthalten, sondern auch so genannte sekundäre Pflanzenstoffe? Diese wirken z. B. entzündungshemmend und blutdrucksenkend. Damit können sie zum Schutz vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.

Tipps:

- ▶ Essen Sie täglich 5 Portionen: 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Eine Portion entspricht einer Hand voll (z. B. 1 Apfel, 1 Hand voll Blumenkohlröschen).
- ▶ Essen Sie abwechslungsreich, denn jedes Gemüse und jede Frucht enthält andere wertvolle Inhaltsstoffe.

5	3		4				2	7
	7	9			3			8
1		2		6		4	3	
			2	5		3	4	1
						7	8	
	1			7		6		2
6			3			8	7	4
	4	8	6		7		5	
			5					



Ergänzen Sie das Rastergitter mit Zahlen zwischen 1 und 9. Dabei darf jede Zahl nur einmal in jeder Reihe, in jeder Spalte und in jedem umrahmten Kästchen vorkommen.

i → Ideen für mehr Gemüse und Früchte

Ein Müesli oder Joghurt mit frischen Früchten zubereiten (zum Frühstück oder Znüni)

Früchte in mundgerechte Stücke schneiden – dann greift man lieber zu.

Risotto, Aufläufe, Wähen, Ragout etc. mit fein geschnittenem Gemüse ergänzen.

Gemüsemenge in Eintöpfen und Suppen erhöhen.

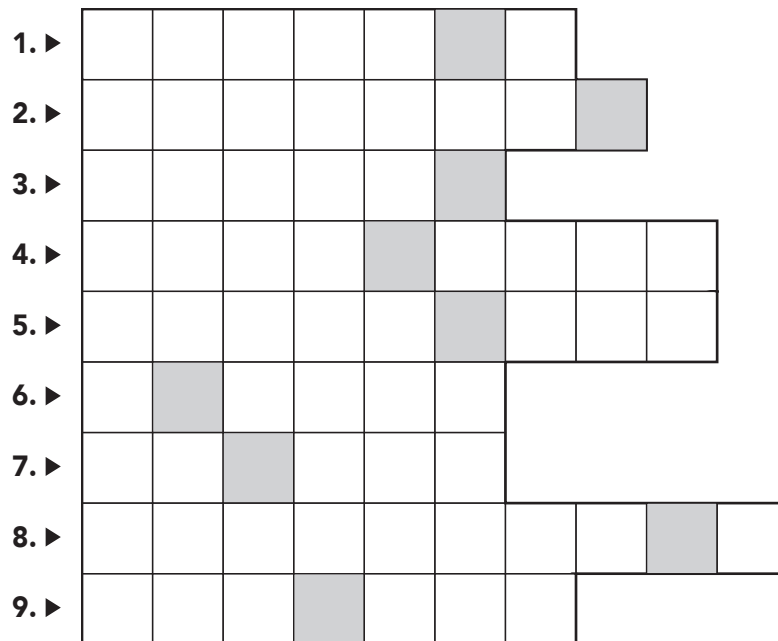
Einen kleinen Vorrat halten an tiefgekühlten, getrockneten oder konservierten Früchten und Gemüse.

Ein Glas Saft trinken anstelle von 1 Portion Früchte.



Bei diesem Kreuzworträtsel geht es um beliebte Speisen und Spezialitäten aus der Schweiz. Das Lösungswort ergibt sich aus den farbig hinterlegten Feldern. Umlaute werden ausgeschrieben (ä =ae).

1. Diese Nüsse werden im Ofen zubereitet und heiss gegessen —
2. Eine süsse Speise aus Brotresten, in der Bratpfanne zubereitet —
3. Rouladen aus Krautstielen, Spezialität aus dem Kanton Graubünden —
4. Dieses Gericht gibt es an der Basler Fasnacht —
5. Ein Waffelgebäck aus Zürich —
6. Ein Schweizer Gericht aus Kartoffeln —
7. Ein Hartkäse aus der Innerschweiz —
8. Kartoffeln mit Schale gekocht —
9. Appenzeller Lebkuchen



Lösungswort:

i → Vitamin D: Wussten Sie, dass ...

- ... Vitamin D wichtig für Knochen, Zähne und Muskeln ist?
- ... dass der Körper selbst Vitamin D bilden kann, doch die produzierte Menge meist nicht ausreicht?
- ... dass auch Lebensmittel nur wenig Vitamin D liefern und deshalb Vitamin D-Tropfen sinnvoll sind?

Tipps:

- ▶ Nehmen Sie Vitamin D-Tropfen.
- ▶ Lassen Sie sich in der Apotheke oder Ihrer Hausarztpraxis zur richtigen Dosierung beraten.

i → Tipps, um die Verdauung zu unterstützen

Täglich bewegen (z. B. Spazieren gehen, Velo fahren).

1-2 Liter über den Tag verteilt trinken.

Speisen gut kauen.

Täglich nahrungsfaserreiche Lebensmittel essen: z. B. Vollkornbrot, Gemüse und Früchte, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Kleie, geschrotete Leinsamen



Quiz: Welche Früchte und Gemüsesorten stellen sich hier vor? Zu jedem Lebensmittel erhalten Sie vier Hinweise.

► Wer bin ich?

- (A) 1. Früher nannten man mich auch chinesische Stachelbeere. —
2. Ich enthalte viel Vitamin C. — 3. Ich habe eine pelzige, braune Schale. —
4. Mein Fruchtfleisch ist grün.

Antwort:

- (B) 1. Ich bin dunkelgrün. — 2. Kaum ein Gemüse enthält so viel Calcium wie ich. —
3. Manche essen nur meine Röschen, dabei ist auch mein Strunk geniessbar und sehr gesund. — 4. Ich gehöre zur Gattung Kohl.

Antwort:

- (C) 1. Ich wachse an Bäumen. — 2. Ich enthalte viel Kalium, was gut für die Nerven ist. —
3. Mich gibt es auch als gedörrte Früchte zu kaufen. —
4. Ich bin eine Pflaumenart.

Antwort:

- (D) 1. Mich gibt es in Orange, Grün, Gelb und anderen Farben. — 2. Im Herbst bin ich reif. —
3. Aus mir kann man feine Suppe machen. — 4. Mein Gewicht kann zwischen paar hundert Gramm und paar hundert Kilogramm liegen.

Antwort:

- (E) 1. Ich bin ein Schmetterlingsblütler. — 2. Ich bin reich an B-Vitaminen. —
3. Grün und rund ist meine Form. — 4. In einem Märchen schläft eine Prinzessin auf mir.

Antwort:



Tragen Sie die Antworten in waagrechtler bzw. senkrechter Form ein. Bringen Sie dann die Buchstaben der farbige hinterlegten Felder in die richtige Reihenfolge und Sie erhalten den Lösungssatz. Umlaute werden ausgeschrieben (ä=ae).

► **Waagrecht:**

(A) Was ist im Sommer grün aber im Winter weiss bedeckt? — (B) Was für ein Wort haben eine kitzelnde Nase und ein Berg im Berner Oberland gemeinsam? — (C) Was ist schwarz/ weiss und klaut glänzende Dinge? — (D) Was legt Eier in den Haaren oder läuft über ein Organ? — (E) Was geistert in den Köpfen umher und lässt manchmal nicht los? — (F) Was kann geflochten sein oder einer Person gegeben werden? — (G) Was sorgt für Unterhaltung und empfängt Wellen? — (H) Was liefert seit Jahrhunderten Wissen ohne zu sprechen? — (I) Was ist grün und quakt im Teich? — (J) Was ist weiss und schwebt am Himmel?

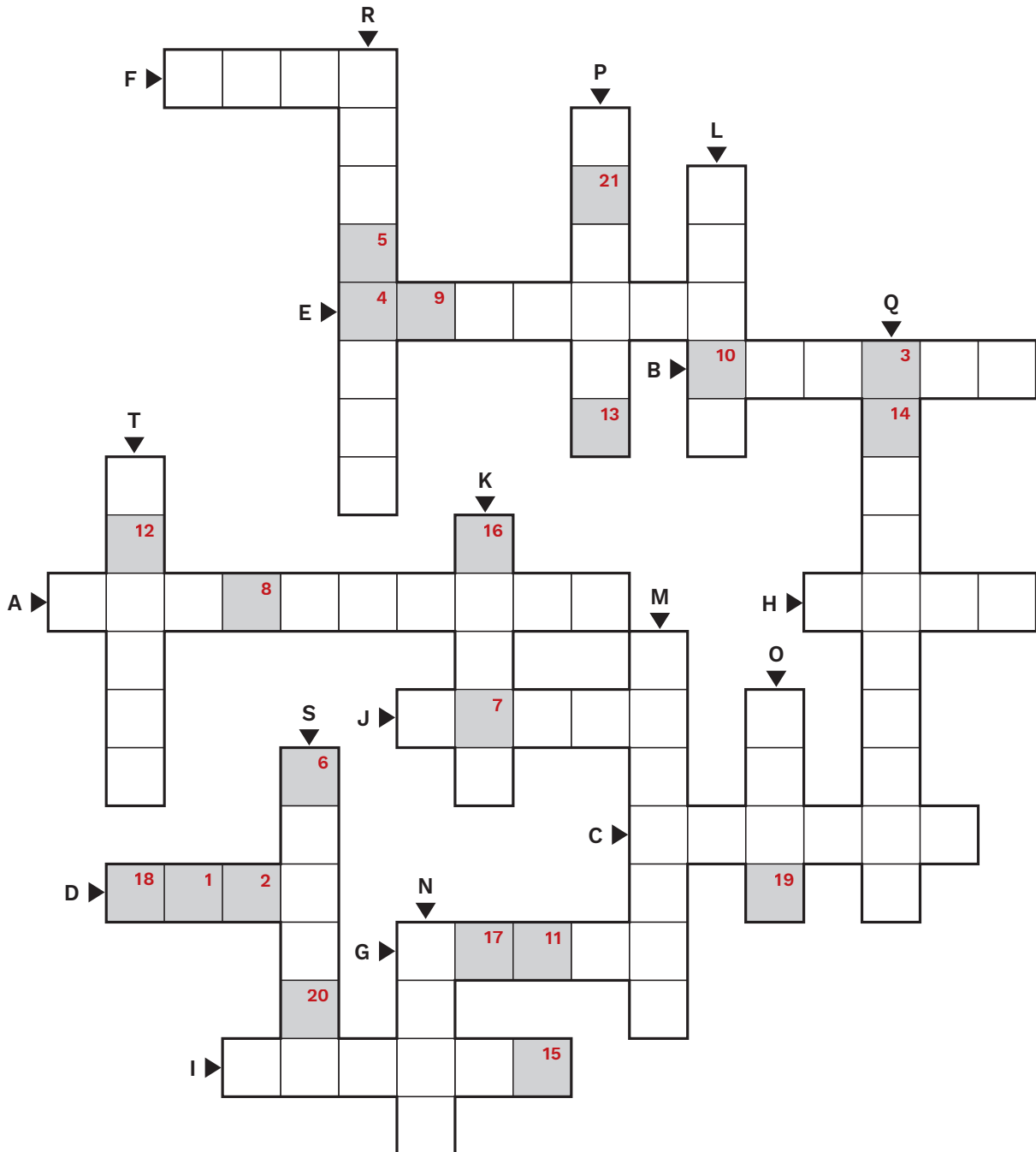
► **Senkrecht:**

(K) Was steckt in der elektrischen Leitung oder kann sich aus einem Bach entwickeln? — (L) Was ist gelb/braun und summt fröhlich vor sich hin? — (M) Was erlaubt uns eine Person zu hören und mit ihr zu sprechen ohne sie zu sehen? — (N) Was blüht rot und hat spitze Stacheln? — (O) Was ist gelb, verbindet die Schweiz und liefert nach Hause? — (P) Was hat unterschiedliche Farben und kann Blätter aufbewahren? — (Q) Was öffnet sowohl Türen als auch Herzen? — (R) Was gibt ein gutes Körpergefühl und hält fit? — (S) Was kann sowohl sprudelnd als auch still sein? — (T) Was trägt durchs Leben und steckt in Schuhen?

i → Zusammen mit anderen schmeckt es doppelt so gut

Tipps:

- ▶ Laden Sie jemanden zu sich zum Essen ein oder verabreden Sie sich mit anderen zu einem regelmässigen Restaurantbesuch.
- ▶ Schliessen Sie sich einer Tischgemeinschaft an oder gründen Sie eine neue Gruppe. Nähere Informationen unter www.tavolata.ch bzw. bei Pro Senectute Ihres Kantons.



Lösungssatz:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Bei den folgenden Wörtern sind die Buchstaben durcheinandergeraten. Bringen Sie die Buchstaben wieder in die richtige Reihenfolge, so dass ein sinnvolles Wort entsteht.

Beispiel: FEFAKE → **KAFFEE**

1. SIRE: _____
2. TREBUT: _____
3. LOCHVILLM: _____
4. SARMORNI: _____
5. HUCKEN: _____
6. PISTGATHE: _____
7. SPUMEFAL: _____
8. LELORFE: _____
9. KICHESFÄRS: _____

i → **Bleiben Sie aktiv**

Bewegung ist gut für Herz und Kreislauf, Muskeln und Knochen. Zudem wirkt sich Bewegung positiv auf das Wohlbefinden aus. Bewegen Sie sich deshalb täglich und möglichst viel!

- ▶ Gehen Sie möglichst viel zu Fuss: z. B. zum Einkaufen, zum Besuch bei Freunden oder zum Arzt. Nehmen Sie die Treppen anstelle des Lifts.
- ▶ Gönnen Sie sich regelmässig einen Spaziergang an der frischen Luft – allein oder zusammen mit anderen.
- ▶ Suchen Sie sich eine Sportart oder eine andere Bewegungsmöglichkeit, die Ihnen Freude bereitet. Verabreden Sie sich mit Bekannten zum Sport. Das motiviert!
- ▶ Erkundigen Sie sich, welche Aktivitäten in Ihrem Ort angeboten werden (z. B. von lokalen Vereinen oder von Pro Senectute).



Kennen Sie sechs verschiedene Kräuter?

.....

.....

Kennen Sie sechs verschiedene in der Schweiz angebaute Gemüsesorten?

.....

.....

Kennen Sie sechs verschiedene Apfelsorten?

.....

.....



Bei dem folgenden Rätsel werden Mittelwörter gesucht, mit denen sich zwei neue Worte bilden lassen.

Beispiel:

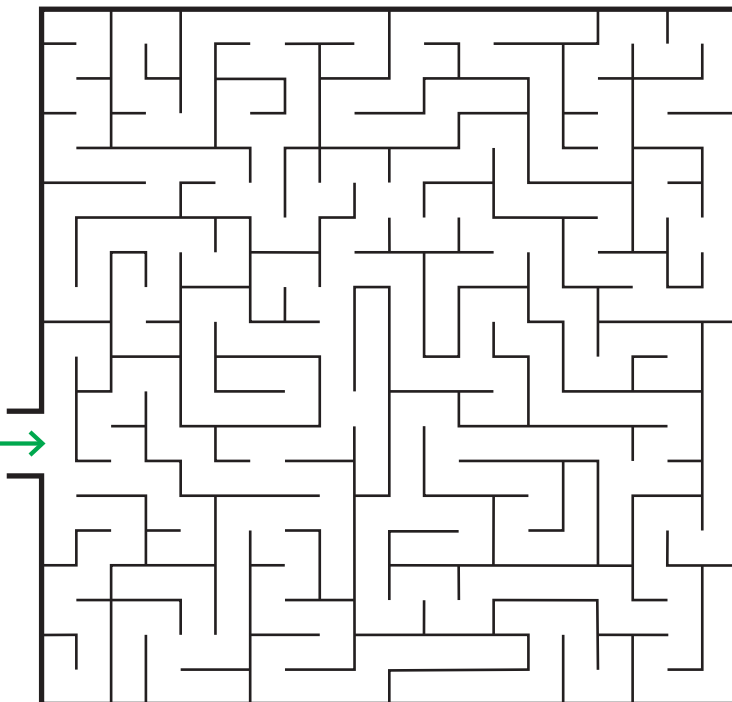
Gemüse -Garten- Schlauch

1. Klee Salat
2. Holz Tuch
3. Kräuter Beutel
4. Sonnen Wiese
5. Früchte Teig
6. Spiegel Likör
7. Raclette Schnitte
8. Chef Buch
9. Rahm Creme

i → Keinen Appetit?

Trotzdem ist es wichtig, dass Sie regelmässig und genügend essen.
Die folgenden Tipps können helfen:

- ▶ Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten über den Tag: Essen Sie anstelle von drei grossen Mahlzeiten lieber mehrere kleine Mahlzeiten.
- ▶ Gönnen Sie sich Ihre Lieblingsgerichte, vielleicht auch ein Lieblingsgericht aus Ihrer Kindheit oder dem Urlaub.
- ▶ Verwenden Sie intensiv riechende Gewürze und Kräuter. Sie können den Appetit anregen.
- ▶ Bringen Sie Farbe auf Ihren Teller und richten Sie Ihre Speisen appetitlich an.
- ▶ Treffen Sie sich mit Freunden, Verwandten oder Bekannten zum Essen.
- ▶ Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft.



i → Lösungen

▶ Seite 3 — Waagrecht: **RADIESCHEN**, **APFEL**, **NUSS**, **DATTEL**,
PRALINE, **BUTTER** / Senkrecht: **RANDEN**, **HONIG**, **SALAMI**

▶ Seite 4 — Lösungswort: **APRIKOSEN**

▶ Seite 5 — Sprichwort: **DAS AUGE ISST MIT**

▶ Seite 6 — (1) **BESTECK** (2) **KOCHBUCH** (3) **SUPPE** (4) **HERING**
(5) **CURRY** (6) **KICHERERBSE** (7) **GERSTE**

▶ Seite 7 —

5	3	6	4	8	9	1	2	7
4	7	9	1	2	3	5	6	8
1	8	2	7	6	5	4	3	9
8	9	7	2	5	6	3	4	1
2	6	4	9	3	1	7	8	5
3	1	5	8	7	4	6	9	2
6	5	1	3	9	2	8	7	4
9	4	8	6	1	7	2	5	3
7	2	3	5	4	8	9	1	6

▶ Seite 8 — Lösungswort: **NUSSTORTE**

▶ Seite 9 — (A) **KIWI** (B) **BROCCOLI** (C) **ZWETSCHGE** (D) **KÜRBIS** (E) **ERBSE**

▶ Seite 10/11 — Lösungssatz: **AUSGEWOGEN DURCHS ALTER**

▶ Seite 12 oben — (1) **REIS** (2) **BUTTER** (3) **VOLLMILCH** (4) **ROSMARIN**
(5) **KUCHEN** (6) **SPAGHETTI** (7) **APFELMUS** (8) **FORELLE** (9) **FRISCHKÄSE**

▶ Seite 12 unten —

Kräuter: Basilikum, Petersilie, Majoran, Dill, Oregano, Bärlauch, Estragon, Brennnessel, Bohnenkraut, Kümmel, Schnittlauch, Rosmarin, Thymian, Koriander, Minze, Salbei ...

Gemüse: Karotte, Tomate, Gurke, Peperoni, Fenchel, Broccoli, Blumenkohl, Blattsalat, Zwiebel, Zucchini, Kohlrabi, Wirz, Weisskohl, Spargel, Sellerie, Lauch, Spinat ...

Apfelsorten: Gala, Golden Delicious, Braeburn, Jazz, Boskoop, Pink Lady, Jonagold, Diwa, Elstar, Gravensteiner, Granny Smith, Cox Orange, Glockenapfel, Reinette ...

▶ Seite 13 oben — (1) **Klee-BLATT-Salat** (2) **Holz-TISCH-Tuch**
(3) **Kräuter-TEE-Beutel** (4) **Sonnen-BLUMEN-Wiese** (5) **Früchte-KUCHEN-Teig**
(6) **Spiegel-EIER-Likör** (7) **Raclette-KÄSE-Schnitte** (8) **Chef-KOCH-Buch**
(9) **Rahm-QUARK-Creme**



i → **Das Rätselheft ist kostenlos erhältlich**
unter → **www.sge-ssn.ch/shop**

Weitere Informationen:

Kurse, Veranstaltungen, Beratungs- und Informationsangebote
für ältere Menschen:

→ **www.prosenectute.ch**

Informationen und Tipps zur Ernährung:

→ **www.sge-ssn.ch/alter**

→ **www.sge-ssn.ch/unterlagen**

Informationen und Tipps zur Bewegung und Sturzprophylaxe:

→ **www.sichergehen.ch**

Tischgemeinschaften:

→ **www.tavolata.ch**

Impressum:

© 2020 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Eigerplatz 5, 3007 Bern, www.sge-ssn.ch



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

In Zusammenarbeit mit:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung

SWISSLOS

Lotteriefonds
Kanton Bern

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



Leicht verständliche und mehrsprachige Gesundheitsinformationen